RUN TRAINER™

GPS SPEED+ DISTANCE

QUICK START GUIDE



TIMEX® IRONMAN®

NA/EU W276 878-095003-02

Table of Contents

INTRODUCTION

Congratulations on your purchase of the Timex® Ironman® Run Trainer™ GPS watch. For first use, please follow this abbreviated guide to learn to:

1. Charge the watch
2. Load the latest firmware
3. Configure the settings
4. Acquire the GPS signal
5. Record your workout
6. Review your performance

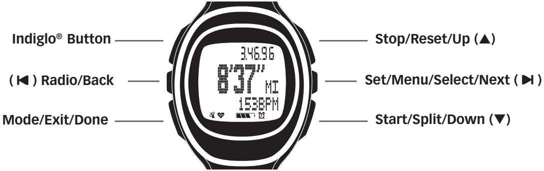
For more detail, consult the full-length instructions posted at:
http://www.timex.com/manuals

Instructional videos are posted at:
http://www.YouTube.com/TimexUSA

FEATURES OVERVIEW

- GPS – SiRFstarIV™ technology tracks pace, speed, distance, and altitude.
- Wireless ANT+™ Radio – Wireless capability enables the Run Trainer™ watch to connect to a Heart Rate and/or Foot Pod sensor.
- Heart Rate (HR) Sensor – When connected to a heart rate sensor, monitor your heart rate to maintain a level of activity that matches your personalized workout requirements.
- Foot Pod Sensor – When connected to a Foot Pod sensor, track multiple values in your workout including pace, speed, distance, and cadence.
- The INDIGLO® night-light– Illuminates the display with the press of the INDIGLO® button. The Night-Mode® feature illuminates the display with any button press. When Constant On is active, the display remains illuminated until the INDIGLO® button is pressed again.

OPERATIONAL BUTTONS



INDIGLO® NIGHT-LIGHT

Press the INDIGLO® button at any time to activate the INDIGLO® night-light for a few seconds. Hold it to turn on Night-Mode® feature or constant-on lighting.

RADIO/BACK

Press RADIO to begin searching for a GPS signal. In a menu, press BACK to go back to the previous item. When setting parameters such as time, press this button to move from right to left through the fields.

In any workout mode or Time of Day mode, hold RADIO to open the SENSOR menu.

MODE/EXIT/DONE

When in time of day mode, press MODE to cycle through the operational modes.

When done with selecting an option in a menu or submenu, press DONE to go back to the menu containing the option.

START/SPLIT/DOWN

In a menu, press DOWN to select the item below the current one.

In Chrono, Interval Timer, or Timer modes, press START to start the workout. Press SPLIT to take a split while a Chrono workout is running.

STOP/RESET/UP

In a menu, press UP to select the item above the currently selected one.

When the chronograph running, press STOP to stop or pause the chronograph.

If the chronograph is stopped (or paused), hold RESET to reset the chronograph.

SET/MENU/SELECT/NEXT

In a menu, press SET to select the current option. This may open a submenu or select the item with a check mark.

Press NEXT to select the next set of options or move to the next data field.

STATUS BAR ICONS

	Battery icon	Shows the approximate charge of the battery. More dark segments indicate a higher charge. Battery segments blink during charging until the watch is fully charged.
	Alarm icon	Displays in Time of Day and Alarm modes when alarm is set.
	Alert icon	Displays in Time of Day mode when the watch is set to beep each hour.
	Heart icon	**Solid:** Heart rate sensor is communicating properly. **Blinking:** Watch is searching for heart rate sensor. **None:** Heart rate sensor is not selected or Radio is off.
	Shoe icon	**Solid:** Foot Pod sensor is communicating properly. **Blinking:** Watch is searching for Foot Pod sensor. **None:** Foot Pod sensor is not selected or Radio is off.
	Satellite icon	**Solid:** GPS has a satellite fix and is communicating properly. **Blinking:** GPS is seeking a satellite fix. **None:** GPS cannot acquire a satellite fix, is not selected, or Radio is off.

CHARGE YOUR RUN TRAINER™ WATCH

Before you use the watch for the first time, charge the battery for at least 4 hours to insure complete charging.

In order to maximize the rechargeable battery life:

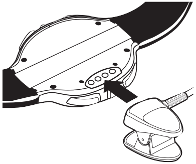
- Deplete the battery until the last battery indicator segment disappears and the empty indicator begins to flash. If the watch display goes blank, you can still proceed as long as it has been in that state for no more than 1-2 days.
- Fully charge the watch battery for at least 4 hours until all four segments in the battery level indicator are no longer blinking.
- Repeat this discharge/recharge procedure two more times.

NOTE: You should repeat this procedure every two months if the watch is not used or recharged regularly.

⚠ Charge within a temperature range of 32°F - 113°F (0°C - 45°C).

The charging cable has a clip on one end and a standard USB connector on the other end.

1. Attach the clip to the watch so the four pins on the clip align with the four metal contacts on the back of the watch. The clip has two black pins that align the clip into the watch case back.
2. Insert the other end of the cable into a powered USB port on your computer. The blinking battery level icon confirms that the watch is charging.



GET THE LATEST FIRMWARE

Use the Device Agent to connect the Run Trainer watch to your computer and get the latest updates.

1. Download the Timex Device Agent at:
   http://timexironman.com/deviceagent
2. Connect the watch to your computer using the USB cable, and then double-click the Device Agent icon on your computer desktop.
3. If prompted by the Device Agent, follow the onscreen instructions to download the latest watch firmware.

CONFIGURE THE WATCH
SET THE TIME AND DATE

You can set up to 3 time zones.

1. From the Time of Day display, press SET. The SET menu displays.
2. Press DOWN to select TIME 1, TIME 2, or TIME 3, and then press SELECT.
3. Press SELECT to open the TIME/DATE setting screen.
4. Press UP or DOWN to change the blinking value. Press NEXT to move to the next value.

SET UP PERSONAL INFORMATION

ENTER YOUR PERSONAL INFORMATION TO ENSURE ACCURATE CALCULATIONS DURING WORKOUTS.

1. Press MODE until CONFIGURE displays.
2. Press DOWN to select USER, and then press SELECT. The USER menu opens.
3. Press UP or DOWN to select the setting to change, and then press SELECT. The SETTING menu opens.
4. Change the values to match your personal data.
   - Press UP or DOWN to change a numerical value, and press NEXT to move to the next value. Press DONE to go back to the USER menu.
   - Press UP or DOWN to select a non-numerical value, and then press SELECT to apply the check mark. Press BACK to go back to the USER menu.
5. Repeat for Birthday, Gender, Weight, Height, and Activity.

BIRTHDAY	Set the month, day, and year of your birth.
GENDER	Select MALE or FEMALE.
WEIGHT	Enter your weight (in LB or KG, depending on your UNITS settings)
HEIGHT	Enter your height (in IN or CM, depending on your UNITS settings)
ACTIVITY	Select a level and type for the activity you will participate in the most.

NOTE: You can also make changes to your watch through the Timex Device Agent "Settings" tab. See the full-length guide for more details.

ACQUIRE GPS SIGNAL AND CONNECT TO HEART RATE SENSOR

Connections need to be made in order to collect workout data.

1. Go outside with a clear view of the sky, away from buildings or obstructions.
2. Press RADIO to search for GPS. Keep the watch still and avoid walking around.

NOTE: Initial GPS signal lock can take a few minutes, but subsequent acquisition in the same area should be accomplished in under 30 seconds.

3. The watch display will confirm GPS signal lock, and the satellite icon will stop flashing.
4. If wearing a heart rate sensor, its signal should have been acquired during GPS start-up, as confirmed by the solid heart icon. If no connection is made, check that the sensor pads are wet and it fits snug against the chest. Press RADIO to connect the heart rate sensor.

START A WORKOUT

Start the chronograph to begin timing your workout and tracking workout data.

1. Press MODE until CHRONO displays.
2. Press START to start the first split of your workout.

If the watch is connected to any of the sensors, the sensor icons will be displayed in the status bar.

TAKE A SPLIT/LAP

While a workout is in progress, take a split to begin timing another segment of your workout.

1. Press SPLIT to start a new split of your workout. In the graphic below, the LAP # is shown on the top line, the lap time is on the second line, and the split time is on the third. The data displayed varies depending on the display setup.



LAP NUMBER

LAP TIME

SPLIT TIME

STOP AND SAVE A WORKOUT

You have the option to save a workout when the chronograph is reset.

1. Press STOP to stop the workout.
2. Press and hold RESET until SAVE WORKOUT displays.
3. Press UP or DOWN to select YES, and then press SELECT. Up to 15 workouts can be saved.

REVIEW WORKOUT SUMMARY

You can review saved workouts by date and time.

1. Press MODE until REVIEW displays.

   The watch displays the number of stored workouts available for review.





2. If the Odometer is displayed, press UP or DOWN.
3. Press MENU. The WORKOUTS menu displays with a list of dates that had workouts saved.
4. Press UP or DOWN to select the date, and then press SELECT. A list of workouts for the selected date displays, along with the time the workout was saved.
5. Press UP or DOWN to select the workout, and then press SELECT.
6. Press UP to select SUMMARY, and then press SELECT.

   All data tracked during the workout displays.
7. Press UP or DOWN to scroll through the workout data.

   The best lap display toggles every 2 seconds between the best lap time and the corresponding best lap number.

NOTE: You cannot delete individual workouts manually. Workouts are only removed when overwritten by a newer one.

REVIEW WORKOUT ONLINE

Use the free online log powered by TrainingPeaks™ for enhanced workout review.

1. If you do not have a TrainingPeaks account, create one at: **http://timexironman.com/deviceagent**
2. Connect the watch to your computer using the USB cable, and then double-click the Device Agent icon on your computer desktop. The watch display confirms "PC SYNC IN PROGRESS".
3. Make sure that your account is selected in the **Username** field, and Timex Run Trainer is selected in the **Device** field.
   NOTE: Add your new account to the Device Agent by clicking on **File** [**Edit Login Accounts.** Click on the "**+**" in the **Manage User Accounts** window to add your new account information.
4. Click **Download** to display the workouts in the watch memory.
5. Leave the boxes checked for those workouts you want sent to your online account and click **Save**.
6. Click **Login** to enter the Timex online log powered by TrainingPeaks™.

WARRANTY & SERVICE

Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)

Your Timex® GPS watch is warranted against manufacturing defects by Timex for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex Group USA, Inc. and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your Timex® product by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model.

IMPORTANT: PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR PRODUCT:

1. after the warranty period expires;
2. if the product was not originally purchased from an authorized Timex retailer;
3. from repair services not performed by Timex;
4. from accidents, tampering or abuse; and
5. lens or crystal, strap or band, sensor case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE.

TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your GPS watch to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the GPS watch was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your GPS watch to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN$7.00 cheque or money order in Canada; and a UK£2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. Germany/Austria: +43 662 88921 30. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON

Original Purchase Date:____
(attach a copy of sales receipt, if available)

Purchased by: ____
(name, address, telephone number)

Place of Purchase: ____
(name and address)

Reason for Return: ____

____

DECLARATION OF CONFORMITY

Manufacturers Name: Timex Group USA, Inc.

Manufacturers Address: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declares that the product:

Product Name: Timex® Run Trainer™ GPS® System

Model Numbers: M878, M503

conforms to the following specifications:

R&TTE: 1999/05/EC
Standards:

EETSI EN 300 440-1 - V1.4.1:2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1:2008 (M503)
ETSI EN 300 400-1 - V1.5.1:2008 (M878)
ETSI EN 300 440-2 - V1.3.1:2008 (M878)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008 (M503)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002 (M503)
UL 60950-1 (878)
CSA C22.2 #60950-1 (878)
IEC 60950-1 (878)

Digital Device Emissions
Standards:

FCC Part 15 Subpart B/EN 55022/AZ/NZS Cispr 22 (878)
FCC 47CFR 15B clB (878)
CENELEC EN 55022 (878)
SAI AS/NZS CISPR 22 (878)

Immunity- Reference EN 55024
Standards: CENELEC EN 55024

LVD: 2006/95/EC
Standards: CENELEC EN 60950-1/A11:2009 (M503)
CENELEC EN 60950-1:2006 ED:2(M878)

Supplemental Information: The product herewith complies with the requirements of the Radio & Telecommunications Terminal Equipment Directive 1999/05/EC, the Low Voltage Directive 2006/95/EC, and carries the CE marking accordingly.

Agent:



David Wimer
Quality Engineer
Date: 9 September, 2011, Middlebury, Connecticut, U.S.A

Sommaire

INTRODUCTION

Félicitations pour votre achat d’une montre GPS Timex® Ironman® Run Trainer™. Pour la première utilisation, veuillez suivre ce guide abrégé pour apprendre à faire ce qui suit :

1. Charger la montre
2. Télécharger le tout dernier micrologiciel
3. Configurer les paramètres
4. Acquérir le signal GPS
5. Enregistrer votre séance d’exercice
6. Revoir votre performance

Pour de plus amples informations, consultez les instructions complètes à :
http://www.timex.com/manuals

Des vidéos pédagogiques se trouvent à :
http://www.YouTube.com/TimexUSA

VUE D’ENSEMBLE DES FONCTIONS

- GPS – La technologie SiRFstarIV™ effectue le suivi de l’allure, de la vitesse, de la distance et de l’altitude.
- Technologie sans fil Wireless ANT+™ Radio – La capacité sans fil permet à la montre Run Trainer™ de se connecter à un cardiofréquencemètre et/ou à un capteur à boîtier pédestre.
- Capteur de fréquence cardiaque – Lorsque la montre est connectée à un capteur de fréquence cardiaque, surveillez votre fréquence cardiaque pour maintenir un niveau d’activité correspondant à vos exigences de séance d’exercice personnalisée.
- Capteur à boîtier pédestre – Lorsque la montre est connectée à un capteur à boîtier pédestre, effectuez le suivi de plusieurs valeurs dans votre séance d’exercice, notamment l’allure, la vitesse, la distance et la cadence.

- Veilleuse INDIGLO® – Illumine l’affichage à l’appui du bouton INDIGLO®. La fonction Night-Mode® illumine l’affichage sous l’action de n’importe quel bouton. Lorsque l’éclairage continu est activé, l’affichage reste allumé jusqu’à ce que le bouton INDIGLO® soit appuyé à nouveau.

BOUTONS OPÉRATIONNELS



VEILLEUSE INDIGLO®

Appuyez à tout moment sur le bouton INDIGLO® pour activer la veilleuse INDIGLO® pendant quelques secondes. Tenez-le enfoncé pour activer la fonction Night-Mode® ou l’éclairage en continu.

RADIO/BACK

Appuyez sur RADIO pour commencer à chercher un signal GPS. Dans un menu, appuyez sur BACK pour revenir à l’élément précédent. Lors du réglage des paramètres tels que l’heure, appuyez sur ce bouton pour aller de droite à gauche dans les champs.

Dans tout mode Séance d’exercice ou mode Heure du jour, maintenez enfoncé RADIO pour ouvrir le menu SENSOR.

MODE/EXIT/DONE
En mode Heure du jour, appuyez sur MODE pour afficher successivement les modes opérationnels.

Une fois la sélection d’une option dans un menu ou un sous-menu terminée, appuyez sur DONE pour revenir au menu contenant l’option.

START/SPLIT/DOWN
Dans un menu, appuyez sur DOWN pour sélectionner l’élément sous l’élément en cours.

En modes Chrono, Minuterie par intervalles ou Minuterie, appuyez sur START pour commencer la séance d’exercice. Appuyez sur SPLIT pour marquer un temps intermédiaire pendant qu’une séance d’exercice Chrono fonctionne.

STOP/RESET/UP
Dans un menu, appuyez sur UP pour sélectionner l’élément au-dessus de celui actuellement sélectionné.

Lorsque le chronographe fonctionne, appuyez sur STOP pour l’arrêter ou faire une pause.

Si le chronographe est arrêté (ou en pause), maintenez RESET enfoncé pour réinitialiser le chronographe.

SET/MENU/SELECT/NEXT
Dans un menu, appuyez sur SET pour sélectionner l’option en cours. Ceci peut ouvrir un sous-menu ou sélectionner l’élément avec une coche.

Appuyez sur NEXT pour sélectionner l’ensemble d’options suivant ou passer au champ de données suivant.

ICÔNES DE BARRE D’ÉTAT

	Icône de batterie	Indique la charge approximative de la batterie. Plus il y a de segments foncés, plus la batterie est chargée. Les segments de batterie clignotent pendant la charge jusqu’à ce que la montre soit complètement chargée.
	Icône d’alarme	S’affiche en modes Heure du jour et Alarme lorsque l’alarme est activée.
	Icône d’alerte	S’affiche en mode Heure du jour lorsque la montre est réglée pour émettre un bip à toutes les heures.
	Icône de cœur	**Continue :** Le cardiofréquencemètre communique correctement. **Clignotante :** La montre cherche le cardiofréquencemètre. **Rien :** Le cardiofréquencemètre n’est pas sélectionné ou la Radio est désactivée.
	Icône de chaussure	**Continue :** Le capteur à boîtier pédestre communique correctement. **Clignotante :** La montre cherche le capteur à boîtier pédestre. **Rien :** Le capteur à boîtier pédestre n’est pas sélectionné ou la Radio est désactivée.
	Icône de satellite	**Continue :** GPS est calé sur un satellite et communique correctement. **Clignotante :** Le point GPS est en cours. **Rien :** Le GPS ne peut pas obtenir de satellite, n’est pas sélectionné ou la Radio est désactivée.

CHARGE DE LA MONTRE RUN TRAINER™

Avant d'utiliser la montre pour la première fois, charger la pile pendant au moins 4 heures pour s'assurer que la charge soit complète.

Pour maximiser la durée de vie de la batterie rechargeable :

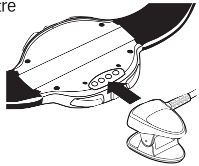
- Déchargez complètement la batterie jusqu'à disparition du dernier segment indicateur de batterie et que le voyant vide commence à clignoter. Si l'affichage de la montre disparaît complètement, vous pouvez toujours continuer tant qu'il est dans cet état pendant moins de 1 ou 2 jours.
- Chargez complètement la batterie de la montre pendant au moins 4 heures jusqu'à ce que les quatre segments de l'indicateur de niveau de batterie ne clignotent plus.
- Recommencez la procédure de décharge/recharge deux fois de plus.

REMARQUE : Vous devriez recommencer cette procédure tous les deux mois si la montre n'est pas utilisée ou rechargée régulièrement.

⚠ Chargez à une température entre 0 °C à 45 °C (32 °F à 113 °F).

Le câble de charge a un clip sur une extrémité et un connecteur USB standard sur l'autre.

1. Attachez le clip à la montre de sorte que les quatre broches sur le clip s'alignent avec les quatre contacts en métal sur le dos de la montre. Le clip a deux broches noires qui alignent le clip dans le dos du boîtier de la montre.
2. Insérez l'autre extrémité du câble dans un port USB sous tension sur l'ordinateur. L'icône de niveau de batterie clignotante confirme que la montre est en cours de charge.



OBTENTION DU TOUT DERNIER MICROLOGICIEL

Utilisez le Device Agent pour connecter la montre Run Trainer à votre ordinateur et obtenir les toutes dernières mises à jour.

1. Téléchargez le Timex Device Agent à : **http://timexironman.com/deviceagent**
2. Connectez la montre à votre ordinateur à l'aide du câble USB, puis double-cliquez sur l'icône Device Agent sur le bureau de votre ordinateur.
3. Après le message du Device Agent, suivez les instructions à l'écran pour télécharger le tout dernier micrologiciel de la montre.

CONFIGURATION DE LA MONTRE
RÉGLAGE DE L'HEURE ET DE LA DATE

Vous pouvez régler un maximum de 3 fuseaux horaires.

1. Depuis le mode Heure du jour, appuyez sur SET (RÉGLER). Le menu SET s'affiche.
2. Appuyez sur DOWN [BAS] pour sélectionner TIME 1, TIME 2 ou TIME 3, puis appuyez sur SELECT.
3. Appuyez sur SELECT pour ouvrir l'écran de réglage TIME/DATE (HEURE/DATE).
4. Appuyez sur UP [HAUT] et DOWN [BAS] pour changer la valeur clignotante. Appuyez sur NEXT (SUIVANT) pour passer à la valeur suivante.

CONFIGURATION DE VOS INFORMATIONS PERSONNELLES

Saisissez vos informations personnelles pour vous assurer de calculs exacts lors des séances d'excercice.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à affichage de CONFIGURE (CONFIGURER).
2. Appuyez sur DOWN pour sélectionner USER [UTILISATEUR] puis appuyez sur SELECT. Le menu USER s'ouvre.

3. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner le paramètre à changer puis appuyez sur SELECT. Le menu SETTING s'ouvre.
4. Changez les valeurs pour les adapter à vos données personnelles.
   - Appuyez sur UP ou DOWN pour changer une valeur numérique, puis appuyez sur NEXT pour passer à la valeur suivante. Appuyez sur DONE [TERMINÉ] pour revenir au menu USER.
   - Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner une valeur non numérique, puis appuyez sur SELECT pour appliquer la coche. Appuyez sur BACK [RETOUR] pour revenir au menu USER.
5. Recommencez pour Birthday (anniversaire), Gender (sexe), Weight (poids), Height (taille) et Activity l'activité.

ANNIVERSAIRE	Réglez le mois, le jour et l'année de votre naissance.
SEXE	Sélectionnez MALE (MASCULIN) ou FEMALE (FÉMININ).
POIDS	Saisissez votre poids (en LB ou KG, selon vos réglages d'UNITÉS [UNITS])
TAILLE	Saisissez votre taille (IN [PO] ou CM, selon vos réglages d'UNITÉS [UNITS])
ACTIVITÉ	Sélectionnez un niveau et un type pour l'activité à laquelle vous participez le plus.

REMARQUE : Vous pouvez également effectuer des changements sur votre montre par le biais de l'onglet « Settings » [Paramètres] du Timex Device Agent. Voir le guide complet pour de plus amples informations.

OBTENTION DU SIGNAL GPS ET CONNEXION AU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Des connexions doivent être faites pour recueillir les données de séances d'exercice.

1. Allez dehors avec une bonne vue du ciel, loin des immeubles ou des obstructions.
2. Appuyez sur RADIO pour chercher le GPS. Maintenez la montre immobile et évitez de vous déplacer.

REMARQUE : L'acquisition initiale du signal GPS peut prendre quelques minutes, toutefois, toute acquisition suivante dans la même zone peut se faire en moins de 30 secondes.

3. L'affichage de la montre confirmera l'acquisition du signal GPS et l'icône de satellite s'arrêtera de clignoter.
4. Si vous portez un cardiofréquencemètre, son signal doit avoir été obtenu durant la mise en marche du GPS, comme le confirme l'icône de cœur en continu. Si aucune connexion n'est effectuée, vérifiez que les coussinets du capteur du cardiofréquencemètre sont mouillés et bien ajustés contre la poitrine. Appuyez sur RADIO pour connecter au cardiofréquencemètre.

DÉMARRAGE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

Mettre le chronomètre en marche pour commencer à chronométrer votre séance d'exercice et à suivre les données de séance d'exercice.

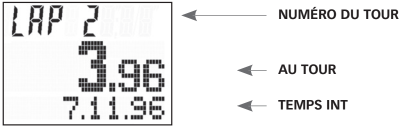
1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CHRONO.
2. Appuyez sur START pour lancer le premier temps Intermédiaire de votre séance d'exercice.

Si la montre est connectée à l'un des capteurs, les icônes de capteurs s'afficheront dans la barre d'état.

TEMPS INTERMÉDIAIRES/TEMPS AU TOUR

Lors d’une séance d’exercice, prenez un temps intermédiaire pour commencer à chronométrer un autre segment de votre séance d’exercice.

1. Appuyez sur SPLIT pour commencer un nouveau temps intermédiaire de votre séance d’exercice. Dans le graphique ci-dessous, le numéro du LAP [TOUR] est Indiqué sur la ligne supérieure, le temps au tour sur la deuxième ligne et le temps intermédiaire sur la troisième. Les données affichées varient en fonction de la configuration de l’affichage



ARRÊT ET SAUVEGARDE D’UNE SÉANCE D’EXERCICE

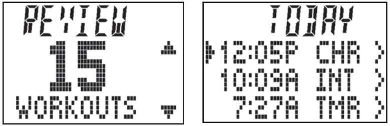
Vous avez l’option de sauvegarder une séance d’exercice lorsque le chronomètre est réinitialisé.

1. Appuyez sur STOP pour arrêter la séance d’exercice.
2. Appuyez sur RESET et maintenez-le enfoncé jusqu’à affichage de SAVE WORKOUT [SAUVEGARDE DE SÉANCE D’EXERCICE].
3. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner YES [OUI] puis appuyez sur SELECT. Jusqu’à 15 séances d’exercice peuvent être sauvegardées.

REVUE DU RÉCAPITULATIF DES SÉANCES D’EXERCICE

Vous pouvez revoir les séances d’exercice sauvegardées par date et heure.

1. Appuyez sur MODE jusqu’à affichage de REVIEW.
   La montre affiche le nombre de séances d’exercice sauvegardées disponibles pour revue.



2. Si l’odomètre s’affiche, appuyez sur UP ou DOWN.
3. Appuyez sur MENU. Le menu WORKOUTS [SÉANCES D’EXERCICE] affiche la liste des dates des séances d’exercice préalablement sauvegardées.
4. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner la date puis appuyez sur SELECT. Une liste des séances d’exercice pour la date sélectionnée s’affiche ainsi que l’heure à laquelle la séance d’exercice a été sauvegardée.
5. Appuyez sur UP ou DOWN pour sélectionner la séance d’exercice puis appuyez sur SELECT.
6. Appuyez sur UP pour sélectionner SUMMARY [RÉCAPITULATIF] puis appuyez sur SELECT.
   Toutes les données enregistrées durant la séance d’exercice s’affichent.
7. Appuyez sur UP ou DOWN pour faire défiler les données de séance d’exercice.
   L’affichage du meilleur tour bascule toutes les 2 secondes entre le meilleur temps au tour et le numéro du meilleur tour correspondant.

REMARQUE : Vous ne pouvez pas supprimer des séances d’exercice individuelles manuellement. Les séances d’exercice ne sont supprimées que lorsqu’elles sont remplacées par une séance plus récente.

REVUE DE SÉANCES D’EXERCICE EN LIGNE

Utilisez le journal gratuit en ligne réalisé par TrainingPeaks™ pour une revue améliorée des séances d’exercice.

1. Si vous n’avez pas de compte TrainingPeaks, créez-en un à : **http://timexironman.com/deviceagent**
2. Connectez la montre à votre ordinateur à l’aide du câble USB, puis double-cliquez sur l’icône Device Agent sur le bureau de votre ordinateur. L’affichage de la montre confirme « PC SYNC IN PROGRESS » [SYNC PC EN COURS].
3. Assurez-vous que votre compte est sélectionné dans le champ **Username** [Nom d’utilisateur] et que Timex Run Trainer est sélectionné dans le champ **Device**.
   REMARQUE : Ajoutez votre nouveau compte au Device Agent en cliquant sur **File** [**Edit Login Accounts.** Cliquez sur le « **+** » dans la fenêtre **Manage User Accounts** pour ajouter les informations de votre nouveau compte.
4. Cliquez sur **Download** [Télécharger] pour afficher les séances d’exercice dans la mémoire de la montre.
5. Laissez les boîtes cochées pour les séances d’exercice que vous souhaitez envoyer sur votre compte en ligne et cliquez sur **Save**.
6. Cliquez sur **Login** pour ouvrir le journal en ligne Timex réalisé par TrainingPeaks™.

GARANTIE ET RÉPARATION

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX (États-Unis – GARANTIE LIMITÉE)

Votre montre GPS TIMEX® est garantie contre les défauts de fabrication par Timex pendant une durée de UN AN à compter de la date d’achat originale. Timex Group USA, Inc. et ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.

Veuillez noter que Timex se réserve le droit de réparer votre produit Timex® en y installant des composants neufs ou reconditionnés avec soin, ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire.

IMPORTANT : VEUILLEZ NOTER QUE CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE PRODUIT :

1. après l’expiration de la période de garantie ;
2. si le produit n’a pas été acheté initialement chez un revendeur agréé Timex ;
3. suite à des réparations non effectuées par Timex ;
4. suite à un accident, une altération ou un emploi abusif ;
5. s’il s’agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier de capteur, d’accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D’ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER.

TIMEX N’EST RESPONSABLE D’AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou États n’autorisent pas les limitations de garanties implicites et n’autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux particuliers et vous pouvez également vous prévaloir d’autres droits qui varient d’un pays ou d’un État à un autre.

Pour obtenir le service de garantie, retournez votre montre GPS à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où la montre GPS a été achetée avec un coupon de réparation original dûment rempli ou, aux É.-U. et au Canada, le coupon original ou une déclaration écrite comprenant votre nom, adresse, numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre montre GPS pour couvrir les frais de port et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 $ US aux États-Unis, de 7,00 $ CAN au Canada et de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention. N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux États-Unis, veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composez le 1-800-263-0981. Au Brésil, composez le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composez le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composez le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composez le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, composez le 44 208 687 9620. Au Portugal, composez le 351 212 946 017. En France, composez le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne/Autriche : +43 662 88921 30. Pour le Moyen-Orient et l'Afrique, composez le 971-4-310850. Pour les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local pour toute information sur la garantie. Au Canada, aux États-Unis et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et préaffranchi pour vous faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX – COUPON DE RÉPARATION

Date d'achat initiale : ______________________________
(si possible, joindre une copie du reçu)

Acheté par : ______________________________
(nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : ______________________________
(nom et adresse)

Motif du renvoi : ______________________________

____

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Nom du fabricant : Timex Group USA, Inc.

Adresse du fabricant : 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
États-Unis d’Amérique

déclare que le produit suivant :

Nom du produit : Système Timex® Run Trainer™ GPS®

Numéros de modèle : M878, M503

est conforme aux spécifications suivantes :

R&TTE : 1999/05/EC
Normes :

EETSI EN 300 440-1 - V1.4.1:2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1:2008 (M503)
ETSI EN 300 400-1 - V1.5.1:2008 (M878)
ETSI EN 300 440-2 - V1.3.1:2008 (M878)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008 (M503)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002 (M503)
UL 60950-1 (878)
CSA C22.2 #60950-1 (878)
IEC 60950-1 (878)

Normes d’émissions d’appareils numériques :

FCC Partie 15 Sous-partie B/EN 55022/AZ/NZS Cispr 22 (878)
FCC 47CFR 15B clB (878)
CENELEC EN 55022 (878)
SAI AS/NZS CISPR 22 (878)

Immunité- Référence EN 55024
Normes : CENELEC EN 55024

LVD : 2006/95/EC
Normes : CENELEC EN 60950-1/A11:2009 (M503)
CENELEC EN 60950-1:2006 ED:2(M878)

Information supplémentaire : Le produit ci-dessus est conforme aux exigences de la Directive de l’équipement Radio et Télécommunications 1999/05/CE et de la Directive basse tension 2006/95/CE, et porte en conséquence le marquage CE.

Agent : 

David Wimer
Ingénieur Qualité
Date : le 9 septembre 2011, Middlebury, Connecticut, États-Unis d’Amérique

Índice

INTRODUCCIÓN

Felicitaciones por la compra del reloj Timex® Ironman® Run Trainer™ GPS. Al usarlo la primera vez, sírvase seguir esta guía resumida para aprender cómo:

1. Cargar el reloj
2. Incorporar el firmware más reciente
3. Programar las funciones
4. Adquirir la señal GPS
5. Grabar su sesión de ejercicios
6. Revisar su rendimiento

Para más detalles, consulte las instrucciones completas puestas en:
http://www.timex.com/manuals

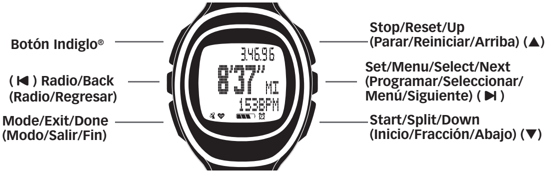
Vídeos de guía están puestos en:
http://www.YouTube.com/TimexUSA

RESEÑA DE FUNCIONES

- La tecnología GPS – SiRFstarIV™ registra ritmo, velocidad, distancia y altitud.
- Las capacidades de recepción inalámbrica ANT+™ y de radio habilitan al reloj Run Trainer™ para conectarse a un dispositivo sensor de ritmo cardíaco y/o del pie.
- Sensor de ritmo cardíaco Heart Rate (HR) – Cuando se conecta a un sensor de ritmo cardíaco, monitoree su pulso para mantener un nivel de actividad que corresponda a sus exigencias personalizadas de ejercicio.
- Dispositivo sensor del pie – Cuando se conecta a un dispositivo sensor del pié, registre distintos valores en su ejercicio incluidos ritmo, velocidad, distancia y cadencia.

- La luz nocturna INDIGLO® ilumina la esfera al oprimirse el botón INDIGLO®. La función Night-Mode® ilumina la pantalla al oprimirse cualquier botón. Cuando Constant On (encendido continuo) está activo, la pantalla sigue iluminada hasta que se oprima de nuevo el botón INDIGLO®.

BOTONES DE OPERACIÓN



LUZ NOCTURNA INDIGLO®

Oprima el botón INDIGLO® en cualquier momento para activar la luz nocturna INDIGLO® durante varios segundos. Sosténgalo para encender la función Night-Mode® o poner iluminación constante.

RADIO/BACK

Oprima RADIO para empezar a buscar una señal GPS. En un menú, oprima BACK para regresar al elemento anterior. Cuando se programan parámetros como la hora, pulse este botón para moverse de izquierda a derecha por los campos.

En cualquier modo de ejercicio o en el modo horario, sostenga RADIO para abrir el menú del SENSOR.

MODE/EXIT/DONE

Cuando está en el modo horario, pulse MODE para circular a través de los modos operacionales.

Cuando acabe de seleccionar una opción en un menú o submenú, pulse DONE para regresar al menú que contiene la opción.

START/SPLIT/DOWN

En un menú, pulse DOWN para seleccionar el elemento que está debajo del presente.

En los modos Chrono, Interval Timer, o Timer, pulse START para comenzar el ejercicio. Pulse SPLIT para tomar una fracción mientras cronometra un ejercicio.

STOP/RESET/UP

En un menú, pulse UP para seleccionar el elemento que está arriba del presente seleccionado.

Cuando el cronógrafo está andando, pulse STOP para detenerlo o pausarlo.

Si el cronógrafo está detenido (o en pausa), sostenga RESET para reiniciarlo.

SET/MENU/SELECT/NEXT

En un menú, pulse SET para seleccionar la opción actual. Esto puede abrir un submenú o seleccionar el elemento marcado con un visto.

Pulse NEXT para seleccionar el siguiente grupo de opciones o moverse al siguiente campo de información.

SÍMBOLOS DE LA BARRA DE ESTADO

	Icono de la batería	Muestra la carga aproximada de la batería. Más segmentos oscuros indican una mayor carga. Los segmentos de la batería destellan durante la carga hasta que el reloj esté totalmente cargado.
	Icono de la alarma	Muestra el modo Hora del Día y Alarma cuando la alarma está puesta.
	Icono de alerta	Aparece en el modo Hora del Día cuando el reloj está programado a dar un pitido cada hora.
	Icono de corazón	**Sólido:** El sensor de ritmo cardiaco se comunica correctamente. **Centelleando:** El reloj está buscando al sensor de ritmo cardíaco. **Ninguno:** El sensor de ritmo cardíaco no está seleccionado o el radio está apagado
	Icono del zapato	**Sólido:** El dispositivo sensor del pie se comunica correctamente. **Centelleando:** El reloj está buscando al dispositivo sensor del pie. **Ninguno:** El dispositivo sensor del pie no está seleccionado o el radio está apagado
	Icono de satélite	**Sólido:** GPS está ligado al satélite y se comunica correctamente. **Centelleando:** El GPS busca conectarse a un satélite. **Ninguno:** GPS no puede adquirir la señal satelital, no está seleccionado o el radio está apagado.

CARGUE SU RELOJ RUN TRAINER™

Antes de usar el reloj por vez primera, cargue la batería durante 4 horas como mínimo para asegurar una carga completa.

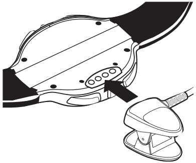
Para optimizar la duración de la batería recargable:

- Agote la batería hasta que el último segmento indicador de batería desaparezca y el indicador de vacío empiece a centellear. Si la esfera del reloj se torna vacía, todavía se puede proceder en tanto no haya estado en dicha situación por más de 1-2 días.
- Cargue la batería del reloj durante al menos 4 horas hasta que todos los cuatro segmentos en el indicador de nivel de la batería dejen de centellear.
- Repita este procedimiento de descarga/carga dos veces más.

NOTA: Debe usar este procedimiento cada dos meses si el reloj no se usa o recarga con regularidad.

⚠ Cargue dentro de un intervalo de temperatura de 32°F - 113°F (0°C - 45°C).

El cable de carga tiene un gancho en un extremo y un conector USB estándar en el otro extremo.



1. Enganche el reloj de modo que los cuatro pines del gancho se alineen con los cuatro contactos metálicos al respaldo del reloj. El gancho tiene dos pines negros para alinearlo en la tapa trasera del reloj.
2. Conecte el otro extremo del cable a un conector para USB de su computadora. El icono centelleante del nivel de batería confirma que el reloj se está cargando.

OBTENGA EL FIRMWARE MÁS RECIENTE

Use el Device Agent (administrador de dispositivos) para conectar el reloj Run Trainer a su computadora y obtener las actualizaciones más recientes.

1. Descarque el administrador de dispositivos en: **http://timexironman.com/deviceagent**
2. Conecte el reloj a su computadora usando el cable USB y luego cliquee dos veces sobre el icono de Device Agent en la pantalla de su computadora.
3. Si el Device Agent se lo indica, siga las instrucciones sobre la pantalla para descargar el firmware más reciente para el reloj.

PROGRAME EL RELOJ

PARA PROGRAMAR HORA Y FECHA

Usted puede programar hasta 3 zonas horarias.

1. Pulse SET desde Hora del Día. El menú de configuración (SET) aparece.
2. Pulse DOWN para seleccionar TIME (hora) 1, TIME 2, ó TIME 3, y luego pulse SELECT.
3. Pulse SELECT para abrir la pantalla de programar TIME/DATE (hora/fecha).
4. Pulse UP o DOWN para cambiar el valor que destella . Pulsar NEXT para ir al siguiente valor.

PROGRAMAR LA INFORMACIÓN PERSONAL

INGRESE SU INFORMACIÓN PERSONAL PARA ASEGURAR CÁLCULOS EXACTOS DURANTE LOS EJERCICIOS.

1. Pulse MODE hasta que aparezca CONFIGURE.
2. Pulse DOWN para seleccionar USER (usuario), y luego pulse SELECT. Se abre el menú USER.
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar la configuración a cambiar, y luego pulse SELECT. Se abre el menú SETTING (configuración).

4. Cambie los valores para que se ajusten a su información personal.
   - Pulse UP o DOWN para cambiar un valor numérico, y pulse NEXT para mover el siguiente valor. Pulse DONE para volver al menú USER.
   - Pulse UP o DOWN para seleccionar un valor no numérico, y luego pulse SELECT para aplicar la marca de visto. Pulse BACK para volver al menú USER.
5. Repita el procedimiento para fecha de nacimiento, género, peso, estatura y actividad.

Cumpleaños	Ajuste el mes, día y año de su nacimiento.
GÉNERO	Seleccione HOMBRE o MUJER.
PESO	Ingrese su peso (en LB o KG, dependiendo de la programación de UNIDADES)
ESTATURA	Ingrese su estatura (en IN o CM [pulgadas/centímetros], dependiendo de la programación de UNIDADES)
ACTIVIDAD	Seleccione un nivel y tipo de la actividad a la que más se dedicará.

NOTA: También puede hacer cambios en su reloj mediante la lengüeta "Settings" del Device Agent de Timex. Vea más detalles en la guía completa.

ADQUIERA LA SEÑAL GPS Y CONÉCTESE AL SENSOR DE RITMO CARDIACO

Se necesita hacer las conexiones para poder recoger datos del ejercicio.

1. Salga al exterior con una vista clara del cielo, lejos de edificios u obstrucciones.
2. Pulse RADIO para buscar la señal GPS. Mantenga el reloj quieto y evite caminar.

NOTA: La sincronización inicial con la señal GPS puede tomar unos cuantos minutos, pero adquisiciones posteriores en la misma zona deben ejecutarse en menos de 30 segundos.

3. El reloj confirma en la pantalla la sincronización con la señal GPS, y el icono del satélite dejará de centellear.
4. Si tiene puesto un sensor de ritmo cardiaco, su señal debe estarse recibiendo durante el inicio del GPS , como lo confirma el icono del corazón sólido. Si no se hizo la conexión, revise que las almohadillas del sensor estén húmedas y se ajuste cómodamente sobre el pecho. Pulse RADIO para conectar el sensor de ritmo cardíaco.

INICIO DE UN EJERCICIO

Inicie el cronógrafo para comenzar a cronometrar su ejercicio y registrar los datos del mismo.

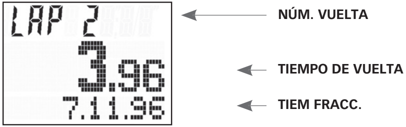
1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO.
2. Pulse START para iniciar la primera fracción de su ejercicio.

Si el reloj está conectado a alguno de los sensores, los iconos de los sensores aparecerán en la barra de estado de la pantalla.

TOME UNA FRACCIÓN O VUELTA

Mientras se ejecuta un ejercicio, tome una fracción para empezar a cronometrar otro segmento de su ejercicio.

1. Pulse SPLIT para empezar una nueva fracción de su ejercicio. En el gráfico de abajo, LAP # (el número de vuelta) se muestra en la línea superior, el tiempo de la vuelta está en la segunda línea, y el tiempo de la fracción está en la tercera. La información que se muestra varía según la programación de la pantalla.



DETENER Y GUARDAR UN EJERCICIO

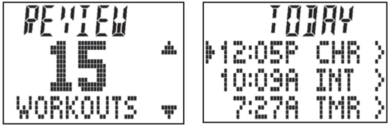
Tiene la opción de guardar un ejercicio cuando se reinicia el cronógrafo.

1. Pulse STOP para detener el ejercicio.
2. Pulse y sostenga RESET hasta que SAVE WORKOUT (guardar ejercicio) aparezca.
3. Pulse UP o DOWN para seleccionar YES (aceptar), y luego pulse SELECT. Se puede almacenar hasta 15 ejercicios.

REVISE EL RESUMEN DEL EJERCICIO

Usted puede revisar ejercicios guardados según fecha y hora.

1. Pulse MODE hasta que aparezca REVIEW (revisar).
   El reloj muestra el número de ejercicios guardados para revisar.



2. Si aparece el odómetro, pulse UP o DOWN.
3. Pulse MENU. El menú WORKOUTS muestra una lista de las fechas que tienen ejercicios guardados.
4. Pulse UP o DOWN para seleccionar la fecha, y luego pulse SELECT. Aparece la lista de los ejercicios para la fecha seleccionada, junto con la hora en que el ejercicio fue guardado.
5. Pulse UP o DOWN para seleccionar el ejercicio, y luego pulse SELECT.
6. Pulse UP para seleccionar SUMMARY (resumen), y luego pulse SELECT.
   Aparece toda la información registrada durante el ejercicio.
7. Pulse UP o DOWN para desplazarse por los datos.
   La pantalla de la mejor vuelta alterna cada 2 segundos entre el mejor tiempo de vuelta y el número de la mejor vuelta correspondiente.

NOTA: No se puede borrar ejercicios individuales manualmente. Los ejercicios son sacados cuando se registra uno nuevo.

REVISIÓN DEL EJERCICIO EN INTERNET

Utilice el registro gratuito en línea que ofrece TrainingPeaks™ para una revisión optimizada del ejercicio.

1. Si no tiene una cuenta de TrainingPeaks, cree una en: **http://timexironman.com/deviceagent**
2. Conecte el reloj a su computadora usando el cable USB y luego cliquee dos veces sobre el icono de Device Agent en la pantalla de su computadora. La pantalla del reloj confirma "PC SYNC IN PROGRESS".
3. Asegúrese que su cuenta esté seleccionada en la casilla de **Username** (usuario), y que Timex Run Trainer esté seleccionado en la casilla **Device**.
   NOTA: Añada su nueva cuenta al Device Agent cliqueando en **File** [**Edit Login Accounts.** Cliquee en el "**+**" en la ventanilla **Manage User Accounts** para añadir la información de su nueva cuenta.
4. Cliquee **Download** para mostrar los ejercicios en la memoria del reloj.
5. Marque las casillas de aquellos ejercicios que quiere enviar a su cuenta en línea y cliquee en **Save**.
6. Cliquee en **Login** para ingresar al registro en línea de Timex ofrecido por TrainingPeaks™.

GARANTÍA Y SERVICIO

Garantía Internacional de Timex (Garantía limitada en EUA)

Timex garantiza su reloj GPS Timex® por defectos de fabricación, durante un período de UN AÑO a partir de la fecha original de compra. Timex Group USA, Inc. y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta garantía internacional.

Recuerde que Timex, a su entera discreción, podría reparar su producto mediante la instalación de componentes nuevos o totalmente reacondicionados e inspeccionados, o bien reemplazarlo con un modelo idéntico o similar.

IMPORTANTE: POR FAVOR OBSERVE QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU PRODUCTO:

1. después de vencido el plazo de la garantía;
2. si el producto inicialmente no se compró a un distribuidor autorizado de Timex;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
5. por la lente o cristal, banda, caja del sensor, accesorios o baterìa. Timex podría cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LAS COBERTURAS QUE CONTIENE SON EXCLUSIVAS Y SUSTITUYEN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO CUALQUIER GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO SE HARÁ RESPONSABLE POR CUALQUIER DAÑO ESPECIAL, SECUNDARIO O A CONSECUENCIA. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no sean de aplicación en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, devolver el reloj a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista adonde se compró el reloj, adjuntando el cupón de reparación que originalmente viene con éste. En EE.UU. y Canadá solamente se puede adjuntar el original del cupón de reparación del reloj o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono, fecha y lugar de compra. Para cubrir el costo de envío, por favor adjunte el siguiente importe (este importe no es para el pago de la reparación): En EUA, un cheque o giro por valor de US $ 8,00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN $7,00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará· de cobrarle el importe por el franqueo y el manejo. NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO

En EUA, por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llamar al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EUA.). En Asia, llamar al 852-2815-0091. En el Reino Unido., al 44 208 687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. Para Alemania/Austria: +43 662 88921 30. Para el Medio Este y África, llamar al 971-4-310850. Para otras zonas, sírvase comunicarse con el vendedor local de Timex o el distribuidor de Timex para información de garantía. En Canadá, EUA y algunos otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo prepago para que envíe el reloj a reparación.

CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX

Fecha de compra original:______________________________
(si está disponible, adjunte el recibo de compra)

Comprado por: ______________________________
(nombre, dirección y número de teléfono)

Lugar de compra: ______________________________
(Nombre y dirección)

Motivo de la devolución: ______________________________

____

DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO

Nombre del fabricante: Timex Group USA, Inc.

Dirección del fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declara que el producto:

Nombre del Producto: Timex® Run Trainer™ GPS® System

Números de modelo: M878, M503

cumple con las siguientes especificaciones del producto:

R&TTE: 1999/05/EC
Normas:

EETSI EN 300 440-1 - V1.4.1:2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1:2008 (M503)
ETSI EN 300 400-1 - V1.5.1:2008 (M878)
ETSI EN 300 440-2 - V1.3.1 :2008 (M229)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008 (M503)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002 (M503)
UL 60950-1 (878)
CSA C22.2 #60950-1 (878)
IEC 60950-1 (878)

Emisiones de dispositivos digitales
Normas:

FCC Part 15 Subpart B/EN 55022/AZ/NZS Cispr 22 (878)
FCC 47CFR 15B clB (878)
CENELEC EN 55022 (878)
SAI AS/NZS CISPR 22 (878)

Inmunidad- Referencia EN 55024
Normas: CENELEC EN 55024

LVD: 2006/95/EC
Normas: CENELEC EN 60950-1/A11:2009 (M503)
CENELEC EN 60950-1:2006 ED:2(M878)

Información adicional: Este producto cumple con los requisitos de la Directiva 1999/05/EC para equipos de terminal de radio y telecomunicaciones, la Directiva de bajo voltaje 2006/95/EC, y lleva las marcas CE pertinentes.

Agente:

David Wımer
Quality Engineer
Fecha: 9 de septiembre de 2011, Middlebury, Connecticut, EE.UU.

Índice

INTRODUÇÃO

Parabéns pela compra do relógio com GPS Timex® Ironman® Run Trainer™. Antes de usar pela primeira vez, siga as instruções abaixo:

1. Carregar o relógio
2. Carregar o firmware mais atualizado
3. Fazer a configuração
4. Adquirir o sinal de GPS
5. Gravar o seu exercício
6. Rever os dados da sua performance

Para maiores detalhes, consulte as instruções completas postadas em:
http://www.timex.com/manuals

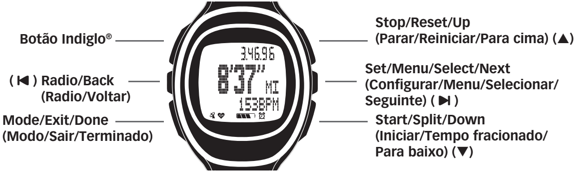
Os vídeos com as instruções poderão ser encontrados nos sites:
http://www.YouTube.com/TimexUSA

VISÃO GERAL DAS FUNÇÕES

- A tecnologia de GPS – SiRFstarIV™ rastreia o passo, a velocidade, a distância e a altitude.
- Wireless ANT+™ Radio – A função de transmissão sem fio permite ao relógio Run Trainer™ conectar-se com o sensor de Frequência Cardíaca e/ou o Podômetro.
- Sensor Sensor de Frequência Cardíaca (FC) – Quando estiver conectado com o sensor de frequência cardíaca, pode monitorar a sua frequência cardíaca para que mantenha o nível de atividade que corresponda aos requerimentos do seu exercício personalizado.
- Sensor do Podômetro – Quando estiver conectado com o sensor do Podômetro, rastreia valores múltiplos no seu exercício incluindo passo, velocidade, distância e cadência.

- A luz noturna INDIGLO® – Ilumina o mostrador ao pressionar o botão INDIGLO®. A função Night-Mode® ilumina o mostrador do relógio ao pressionar qualquer botão. Quando Constant On (Sempre Ligado) estiver ativo, o mostrador permanecerá iluminado até que o botão INDIGLO® seja pressionado de novo.

BOTÕES OPERACIONAIS



LUZ NOTURNA INDIGLO®

Pressione o botão INDIGLO® para ativar a luz noturna INDIGLO® por vários segundos. Mantenha pressionado para ligar a função Night-Mode® ou iluminação constante.

RADIO/BACK (VOLTAR)

Pressione RADIO para começar a busca do sinal de GPS. Em um menu, pressione BACK para voltar ao item anterior. Quando estiver configurando os parâmetros como a hora, pressione esse botão para passar pelos campos, da direita para a esquerda.

Em qualquer modo de exercício ou modo de Hora do Dia, mantenha pressionado RADIO para abrir o menu SENSOR.

MODE/EXIT/DONE
Quando estiver no modo de hora do dia, pressione MODE para passar por todos os modos operacionais.

Quando terminar com a seleção de uma opção em um menu ou submenu, pressione DONE para voltar ao menu que contém essa opção.

START/SPLIT/DOWN
Em um menu, pressione DOWN para selecionar o item abaixo do atual.

Nos modos Cronógrafo, Temporizador de Intervalos ou Temporizador, pressione START para iniciar o exercício. Pressione SPLIT enquanto o cronógrafo estiver em funcionamento durante um exercício, para medir um tempo fracionado.

STOP/RESET/UP
Em um menu, pressione UP para selecionar o item acima daquele que está selecionado nesse momento.

Quando o cronógrafo estiver em funcionamento, pressione STOP para parar ou dar pausa ao cronógrafo.

Se o cronógrafo estiver parado (ou pausado), mantenha RESET pressionado para zerar o cronógrafo.

SET/MENU/SELECT/NEXT
Em um menu, pressione SET para selecionar a opção atual. Isso poderá abrir um submenu ou selecionar o item checado.

Pressione NEXT para selecionar o conjunto de configurações seguintes ou avançar para o seguinte campo de configuração.

ÍCONES DA BARRA DE STATUS

	Ícone de bateria	Mostra a carga aproximada da bateria. Um maior número de segmentos escuros indica uma maior carga. Os segmentos da bateria piscam durante o carregamento até que o relógio esteja totalmente carregado.
	Ícone de alarme	Aparece nos modos de Hora do Dia e Alarme quando o alarme está configurado.
	Ícone de alerta	Aparece no modo de Hora do Dia quando o relógio está configurado para bipar a cada hora.
	Ícone do coração	**Sólido:** o sensor de frequência cardíaca está se comunicando adequadamente. **Piscando:** o relógio está buscando o sensor de frequência cardíaca. **Nenhum:** o sensor da frequência cardíaca não está selecionado ou o Rádio está desligado.
	Ícone do sapato	**Sólido:** o sensor do podômetro está se comunicando adequadamente. **Piscando:** o relógio está buscando o sensor do podômetro. **Nenhum:** o sensor do podômetro não está selecionado ou o Rádio está desligado.
	Ícone de satélite	**Sólido:** o GPS tem um satélite em contato fixo e está se comunicando adequadamente. **Piscando:** o GPS está buscando um satélite. **Nenhum:** o GPS não conseguiu comunicar-se com o satélite e adquirir o contato fixo, não está selecionado ou o Rádio está desligado.

CARREGAR O SEU RELÓGIO RUN TRAINER™

Antes de usar o seu relógio pela primeira vez, carregue a bateria durante pelo menos 4 horas para se certificar que a mesma se encontra completamente carregada.

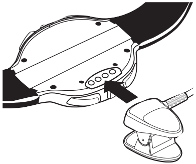
Para estender ao máximo a vida útil da sua bateria recarregável:

- Descarregue a bateria completamente até que o último segmento do indicador de bateria desapareça e o indicador de descarregada comece a piscar. Se o mostrador do relógio ficar apagado, pode continuar a utilizar desde que ele não tenha permanecido neste estado por mais de 1 a 2 dias.
- Carregue totalmente a bateria do relógio durante pelo menos 4 horas, até que os quatro segmentos do indicador do nível da bateria parem de piscar.
- Repita este procedimento de descarga e recarga por duas vezes mais.

OBSERVAÇÃO – Você deverá repetir este procedimento a cada dois meses se o relógio não for usado e recarregado regularmente.

⚠ Só deve ser carregado em uma faixa de temperatura de 0 °C a 45 °C (32 °F a 113 °F).

O cabo para carregar tem um conector especial em uma extremidade e um conector USB padrão na outra.



1. Ligue o conector especial ao relógio para que os quatro pinos do conector se alinhem com os quatro contatos de metal na parte posterior do relógio. O conector especial tem dois pinos pretos que alinham o conector na parte posterior da caixa do relógio.
2. Insira a outra extremidade do cabo em uma entrada USB com potência do seu computador. O ícone de nível de bateria piscando confirma que o relógio está carregando.

BAIXE O FIRMWARE MAIS ATUALIZADO

Utilize o Device Agent para conectar o relógio Run Trainer ao seu computador e baixar as últimas atualizações.

1. Faça o download do Timex Device Agent do site: **http://timexironman.com/deviceagent**
2. Conecte o relógio ao seu computador utilizando o cabo USB e, em seguida, clique duas vezes no ícone do Device Agent na tela do seu computador.
3. Se receber avisos do Device Agent, siga as instruções na tela para baixar o firmware mais atualizado do relógio.

CONFIGURAÇÃO DO RELÓGIO

CONFIGURAÇÃO DA HORA E DA DATA

Você pode configurar até três fusos horários.

1. Do mostrador da Hora do Dia, pressione SET. O menu SET aparece.
2. Pressione DOWN para selecionar TIME 1, TIME 2 ou TIME 3 e, em seguida, pressione SELECT.
3. Pressione SELECT para abrir a tela de configuração de TIME/DATE (HORA/DATA).
4. Pressione UP ou DOWN para mudar o valor que está piscando. Pressione NEXT para passar para o próximo valor.

CONFIGURAÇÃO DA INFORMAÇÃO PESSOAL

Insira a sua informação pessoal para garantir cálculos mais precisos durante os exercícios.

1. Pressione MODE até aparecer CONFIGURE.
2. Pressione DOWN para selecionar USER e, em seguida, pressione SELECT. O menu USER abre.

3. Pressione UP ou DOWN para selecionar a configuração que quer modificar e, em seguida, pressione SELECT. O menu SETTING abre.
4. Modifique os valores para corresponderem à sua informação pessoal.
   - Pressione UP ou DOWN para mudar um valor numérico e pressione NEXT para passar para o valor seguinte. Pressione DONE para voltar para o menu USER.
   - Pressione UP ou DOWN para selecionar um valor que não seja numérico e, em seguida, pressione SELECT para aplicar a marca desejada. Pressione BACK para voltar para o menu USER.
5. Repita o procedimento para o Aniversário, Sexo, Peso, Altura e Atividade.

ANIVERSÁRIO	Configure o mês, dia e ano do seu aniversário.
SEXO	Selecione MASCULINO (MALE) ou FEMININO (FEMALE).
PESO	Insira o seu peso (em libras ou quilogramas, dependendo da configuração das suas UNIDADES)
ALTURA	Insira a sua altura (em polegadas ou centímetros, dependendo da configuração das suas UNIDADES)
ATIVIDADE	Selecione o nível e o tipo para a atividade em que você participa a maioria das vezes.

OBSERVAÇÃO – Você também pode fazer modificações no seu relógio através da tab de "Settings (Configurações)"do Timex Device Agent. Para informações mais detalhadas consulte todo o seu manual.

AQUIRINDO O SINAL DE GPS E CONECTANDO-SE COM O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Serão necessárias algumas conexões para poder coletar a informação dos exercícios.

1. Procure um lugar fora de casa, a céu aberto, longe de edifícios ou construções.
2. Pressione RADIO para buscar o sinal de GPS. Não mova o relógio e evite caminhar em círculo.

OBSERVAÇÃO – A conexão inicial com o sinal de GPS pode levar alguns minutos, mas as conexões subsequentes na mesma área deverão ser efetuadas em menos de 30 segundos.

3. O mostrador do relógio confirmará a conexão com o sinal de GPS e o ícone do satélite irá parar de piscar.
4. Se estiver usando o sensor da frequência cardíaca, o sinal deste deverá ser adquirido durante o início do GPS, o que deve ser confirmado pelo ícone do coração sólido. Se a conexão não for efetuada, verifique se os coxins do sensor estão úmidos e bem ajustados contra o peito. Pressione RADIO para conectar o sensor da frequência cardíaca.

COMECE UM EXERCÍCIO

Inicie o cronógrafo para começar a medir o tempo do seu exercício e registrar a informação do mesmo.

1. Pressione MODE até aparecer CHRONO.
2. Pressione START para começar o primeiro tempo fracionado do seu exercício.

Se o relógio estiver conectado com qualquer um dos sensores, os ícones dos sensores serão mostrados na barra de status.

TOMAR UM TEMPO FRACIONADO/VOLTA

Enquanto o exercício está em andamento, faça uma parada para começar a medir o tempo de outro segmento do seu exercício.

1. Pressione SPLIT para iniciar um novo segmento do seu exercício. No gráfico abaixo, o número da VOLTA (LAP) é mostrado na linha do topo, o tempo da volta está na segunda linha e o tempo repartido está na terceira. A informação mostrada varia dependendo da configuração do mostrador.



LAP NUMBER (Número da volta)

LAP TIME (Tempo da Volta)

SPLIT TIME (Tempo fracionado)

PARAR E SALVAR O EXERCÍCIO

Você tem a opção de salvar um exercício quando o cronógrafo é zerado.

1. Pressione STOP para parar o exercício.
2. Mantenha RESET pressionado até que apareça no mostrador SAVE WORKOUT.
3. Pressione UP ou DOWN para selecionar YES e, em seguida, pressione SELECT. Podem ser salvos até 15 exercícios.

REVER O RESUMO DO EXERCÍCIO

Você pode rever os exercícios salvos por data e hora.

1. Pressione MODE até aparecer REVIEW no mostrador.
   O relógio mostra o número de exercícios armazenados disponíveis para revisão.





2. Se o Odómetro é mostrado, pressone UP ou DOWN.
3. Pressione MENU. O menu WORKOUTS aparece com a lista das datas que têm exercícios salvos.
4. Pressione UP ou DOWN para selecionar a data e, em seguida, pressione SELECT. A lista dos exercícios para a data selecionada aparece, incluindo a hora em que o exercício foi salvo.
5. Pressione UP ou DOWN para selecionar o exercício e, em seguida, pressione SELECT.
6. Pressione UP para selecionar SUMMARY e, em seguida, pressione SELECT.
   Toda a informação registrada durante o exercício aparece.
7. Pressione UP ou DOWN para obter informações detalhadas do exercício.
   A melhor volta aparece a cada 2 segundos, alternando entre o tempo da melhor volta e o número correspondente da mesma.

OBSERVAÇÃO – Você não pode apagar exercícios individuais manualmente. Os exercícios só são apagados quando são anulados por um exercício mais novo.

REVER OS EXERCÍCIOS ONLINE

Use o diário de treinamento grátis online habilitado por TrainingPeaks™ para melhorar a revisão dos exercícios.

1. Se você não tem uma conta com TrainingPeaks, crie uma visitando: **http://timexironman.com/deviceagent**
2. Conecte o relógio ao seu computador utilizando o cabo USB e, em seguida, clique duas vezes no ícone do Device Agent na tela do seu computador. No mostrado do relógio aparece a confirmação "PC SYNC IN PROGRESS".
3. Certifique-se de que a sua conta está selecionada no campo **Username** (nome do usuário) e o Timex Run Trainer está selecionado no campo do **Device**.

   OBSERVAÇÃO – Adicione a sua conta nova ao Device Agent clicando em **File** [**Edit Login Accounts.** Clique em "**+**" na janela de **Manage User Accounts** para adicionar a informação da sua conta nova.
4. Clique em **Download** para ver os exercícios na memória do relógio.
5. Preencha as lacunas dos exercícios que quer enviar para a sua conta online e clique em **Save**.
6. Clique em **Login** para entrar no seu diário de treinamento Timex online habilitado por TrainingPeaks™.

GARANTIA E SERVIÇO

Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)

A Timex garante o relógio TIMEX® GPS contra defeitos de fabricação por um período de UM ANO a partir da data original da compra. A Timex Group USA, Inc. e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o produto Timex®, colocando componentes novos ou totalmente recondicionados e inspecionados ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar.

IMPORTANTE – OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO SEU PRODUTO:

1. após vencer o período de garantia;
2. se o produto não foi comprado originalmente de um revendedor Timex autorizado;
3. se for por consertos não executados pela Timex;
4. se for devido a acidentes, adulteração ou abuso; e
5. se o defeito for no cristal, na correia ou pulseira, na caixa do sensor, nos acessórios ou na bateria. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR.

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU INDIRETOS. Alguns países e Estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o seu relógio GPS à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o relógio GPS foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito identificando o seu nome, endereço, número de telefone, data e local da compra. Inclua com o relógio o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio do seu relógio GPS (não se refere a custos de consertos): nos Estados Unidos, um cheque ou vale postal no valor de 8,00 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 7,00 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 2,50 libras esterlinas. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de frete. NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

Nos EUA, ligue para 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, ligue para 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para 44 208 687 9620. Em Portugal, ligue para 351 212 946 017. Na França, ligue para 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha e Áustria: +43 662 88921 30. No Oriente Médio e a África, ligue para 971-4-310850. Para outras regiões, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores participantes autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem fornecer um envelope pré-pago do local de consertos.

CUPOM DE GARANTIA PARA CONSERTO TIMEX INTERNACIONAL

Data original da compra:____
(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Comprador:____
(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: ____
(nome e endereço)

Motivo da devolução: ____

____

CERTIFICADO DE CONFORMIDADE

Nome do fabricante: Timex Group USA, Inc.

Endereço do fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Estados Unidos da América

declara que o produto:

Nome do produto: Sistema Timex® Run Trainer™ GPS®

Números dos modelos: M878, M503

estão em conformidade com as seguintes especificações:

R&TTE: 1999/05/EC
Padrões:

EETSI EN 300 440-1 - V1.4.1:2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1:2008 (M503)
ETSI EN 300 400-1 - V1.5.1:2008 (M878)
ETSI EN 300 440-2 - V1.3.1:2008 (M878)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008 (M503)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002 (M503)
UL 60950-1 (878)
CSA C22.2 #60950-1 (878)
IEC 60950-1 (878)

Emissões Digitais do Dispositivo
Padrões:

FCC Part 15 Subpart B/EN 55022/AZ/NZS Cispr 22 (878)
FCC 47CFR 15B clB (878)
CENELEC EN 55022 (878)
SAI AS/NZS CISPR 22 (878)

Isenção- Referência EN 55024
Padrões: CENELEC EN 55024

LVD: 2006/95/EC
Padrões: CENELEC EN 60950-1/A11:2009 (M503)
CENELEC EN 60950-1:2006 ED:2(M878)

Informações complementares: Este produto está em conformidade com as exigências da diretiva sobre equipamentos de rádio e terminais de telecomunicações (R&TTE) 1999/05/EC e da diretiva sobre baixa tensão (LVD) 2006/95/EC e leva a marca CE obrigatória.

Representante: 

David Wimer
Engenheiro de Qualidade
Data: 9 de setembro de 2011, Middlebury, Connecticut, EUA

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG

Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb der Timex® Ironman® Run Trainer™ GPS-Uhr. Zur ersten Verwendung diesem Kurzleitfaden folgen:

1. Aufladen der Uhr
2. Laden der aktuellsten Firmware
3. Konfiguration der Einstellungen
4. Erfassen des GPS-Signals
5. Aufzeichnen des Trainings
6. Überprüfung Ihrer Leistung

Weitere Informationen finden Sie in der vollständigen Bedienungsanleitung unter:
http://www.timex.com/manuals

Anleitungsvideos finden Sie unter:
http://www.YouTube.com/TimexUSA

FUNKTIONSÜBERSICHT

- GPS – SiRFstarIV™-Technologie zeichnet Pace, Geschwindigkeit, Entfernung und Höhe auf.
- Wireless ANT+™ Funk – Drahtlose Funkfunktion ermöglicht den Anschluss der Run Trainer™ Uhr an einen Herzfrequenz- bzw. Foot Pod Sensor.
- Herzfrequenz (HF)-Sensor – Beim Anschluss an einen Herzfrequenz-sensor wird Ihre Herzfrequenz überwacht, um den Leistungspegel aufrechtzuerhalten, der den auf Sie zugeschnittenen Trainingseinheitsvorgaben entspricht.
- Foot Pod Sensor – Beim Anschluss an einen Foot Pod Sensor werden mehrere Werte Ihrer Trainingseinheit nachverfolgt, einschließlich von Pace, Geschwindigkeit, Entfernung und Kadenz.

- Die INDIGLO® Zifferblattbeleuchtung beleuchtet die Anzeige durch Druck des INDIGLO® Knopfes. Bei Aktivierung erleuchtet die Night-Mode® Funktion die Anzeige mit einem beliebigen Knopfdruck. Bei Aktivierung von Constant On (Immer ein) verbleibt die Anzeige erleuchtet, bis der INDIGLO® Knopf erneut gedrückt wird.

BETRIEBSKNÖPFE



INDIGLO® ZIFFERBLATTBELEUCHTUNG

Den INDIGLO® Knopf jederzeit drücken, um die INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung mehrere Sekunden lang zu aktivieren. Zum Aktivieren der Nachtmodus®-Funktion oder dauerhafter Beleuchtung halten.

RADIO/BACK

RADIO drücken, um mit der Ortung eines GPS-Signals zu beginnen. In einem beliebigen Menü BACK drücken, um zum vorherigen Display zurückzukehren. Bei der Einstellung von Parametern wie z. B. der Uhrzeit diesen Knopf drücken, um die Felder von links nach rechts zu durchlaufen.

In beliebigem Trainingseinheits- oder Uhrzeitmodus RADIO halten, um das SENSOR-Menü zu öffnen.

MODE/EXIT/DONE
Im Uhrzeitmodus MODE drücken, um die Betriebsmodi zu durchlaufen.

Nach Auswahl einer Option in einem Menü oder Untermenü DONE drücken, um zum Menü mit der jeweiligen Option zurückzukehren.

START/SPLIT/DOWN
Innerhalb eines Menüs DOWN drücken, um zum darunter liegenden Element zu gelangen.

In den Modi Chronograph, Intervall-Timer oder Timer START zu Beginn der Trainingseinheit drücken. SPLIT drücken, um die Zwischenzeit zu nehmen, während der Chronograph die Trainingseinheit aufzeichnet.

STOP/RESET/UP
Innerhalb eines Menüs UP drücken, um zum darüber liegenden Element zu gelangen.

Bei laufendem Chronograph STOP drücken, um den Chronograph abzubrechen oder anzuhalten.

Nach Abbrechen (oder Anhalten) des Chronographs RESET drücken, um diesen zurückzusetzen.

SET/MENU/SELECT/NEXT
In einem Menü SET zur Auswahl der aktuellen Option drücken. Hierdurch kann ein Untermenü geöffnet oder ein Element mit einem Häkchen versehen werden.

NEXT drücken. um die nächste Gruppe von Optionen auszuwählen oder zum nächsten Datenfeld überzugehen.

STATUSLEISTENSYMBOLE

	Batteriesymbol	Zeigt den ungefähren Ladestatus des Akkus an. Je mehr dunkle Segmente, desto höher die Ladung. Batteriesegmente blinken während der Aufladung der Uhr, bis diese vollständig aufgeladen ist.
	Wecksymbol	Wird bei eingestelltem Wecken in den Modi Uhrzeit und Wecker angezeigt.
	Benachrichti-gungs-symbol	Wird im Uhrzeitmodus angezeigt, wenn die Uhr zur vollen Stunde einen Signalton geben soll.
	Herzsymbol	**Ausgefüllt:** Herzfrequenzsensor kommuniziert ordnungsgemäß. **Blinkt:** Uhr versucht, den Herzfrequenzsensor zu orten. **Nicht:** Herzfrequenzsensor wurde nicht ausgewählt oder Funk ist deaktiviert.
	Schuhsymbol	**Ausgefüllt:** Der Foot Pod Sensor kommuniziert ordnungsgemäß. **Blinkt:** Die Uhr versucht, den Foot Pod Sensor zu orten. **Nicht:** Foot Pod Sensor wurde nicht ausgewählt oder Funk ist deaktiviert.
	Satellitensymbol	**Ausgefüllt:** GPS verfügt über eine Satellitenortung und kommuniziert ordnungsgemäß. **Blinkt:** GPS sucht nach einer Satellitenortung. **Nicht:** GPS kann keinen Satelliten orten, ist nicht ausgewählt oder der Funk ist deaktiviert.

AUFLADUNG IHRER RUN TRAINER™ UHR

Vor der ersten Verwendung Ihrer Uhr, die Batterie mindestens 4 Stunden lang aufladen, um eine vollständige Ladung zu gewährleisten.

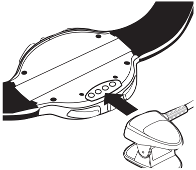
Maximierung der Lebensdauer der aufladbaren Batterie:

- Die Batterie vollständig aufbrauchen, bis das letzte Segment der Batterieanzeige nicht mehr sichtbar ist und die Anzeige zu blinken beginnt. Wenn keine Segmente mehr sichtbar sind, können Sie die Uhr weiterhin bis zu 1-2 Tagen verwenden.
- Die Batterie der Uhr mindestens 4 Stunden lang aufladen, bis alle 4 Segmente in der Batterieanzeige aufhören zu blinken.
- Dieses Ent-/Aufladungsverfahren noch zwei Mal wiederholen.

HINWEIS: Dieses Verfahren sollte alle zwei Monate wiederholt werden, wenn die Uhr nicht regelmäßig verwendet oder wiederaufgeladen wird.

⚠ In einem Temperaturbereich von 0 - 45°C aufladen.

Das Ladekabel hat eine Klammer an einem Ende und einen Standard-USB-Anschluss am anderen Ende.



1. Die Klammer an die Uhr so anschließen, dass die vier Stifte der Klammer an den vier Metallkontakten an der Rückseite der Uhr anliegen. Die Klammer verfügt über zwei schwarze Stifte, die die Klammer mit der Uhrrückseite ausrichten.
2. Das andere Kabelende in einen USB-Anschluss auf Ihrem Computer einstecken. Das blinkende Batteriepegel-Symbol bestätigt, dass die Uhr aufgeladen wird.

DIE AKTUELLSTE FIRMWARE HERUNTERLADEN

Die Run Trainer-Uhr mithilfe des Device Agent an Ihren Computer anschließen, um die aktuellsten Updates herunterzuladen.

1. Der Timex Device Agent kann heruntergeladen werden unter: **http://timexironman.com/deviceagent**
2. Die Uhr mithilfe des USB-Kabels an den Computer anschließen und dann auf das Device Agent-Symbol auf Ihrem Computer-Desktop doppelklicken.
3. Nach Aufforderung des Device Agent die Anleitungen auf dem Bildschirm zum Download der aktuellsten Firmware für die Uhr befolgen.

KONFIGURATION DER UHR
ZEIT UND DATUM EINSTELLEN

Sie können bis zu 3 Zeitzonen einstellen.

1. Im Tageszeit-Display SET drücken. Das Menü SET wird angezeigt.
2. DOWN drücken, um TIME 1, TIME 2 oder TIME 3 auszuwählen. Dann SELECT drücken.
3. SELECT drücken, um das Einstellungs-Display TIME/DATE zu öffnen.
4. UP oder DOWN drücken, um den blinkenden Wert zu ändern. NEXT drücken, um den nächsten Wert auszuwählen.

PERSÖNLICHE INFORMATIONEN EINRICHTEN

Sie können Ihre persönlichen Informationen eingeben, um so genaue Berechnungen während der Trainingseinheiten abrufen zu können.

1. MODE drücken, bis CONFIGURE (KONFIGURIEREN) angezeigt wird.
2. DOWN drücken, um USER (BENUTZER) auszuwählen. Dann SELECT drücken. Das Menü USER wird geöffnet.
3. UP oder DOWN drücken, um die Einstellung zu ändern. Dann SELECT drücken. Das Menü SETTING (EINSTELLUNG) wird geöffnet.

4. Die Werte auf Ihre persönlichen Daten abstimmen.
   - UP oder DOWN zum Ändern eines numerischen Werts drücken und dann NEXT drücken, um zum nächsten Wert überzugehen. DONE drücken, um zum Menü USER zurückzukehren.
   - UP oder DOWN zur Auswahl eines nicht-numerischen Werts drücken und dann SELECT drücken, um die Einstellung zu übernehmen. BACK drücken, um zum Menü USER zurückzukehren.
5. Dieses Verfahren für Geburtstag, Geschlecht, Gewicht, Größe und Aktivität wiederholen.

BIRTHDAY (GEBURTSTAG)	Monat, Tag und Jahr Ihres Geburtstags festlegen.
GENDER (GESCHLECHT)	MALE (MÄNNLICH) oder FEMALE (WEIBLICH) auswählen.
WEIGHT (GEWICHT)	Ihr Gewicht, je nach den ausgewählen Maßeinheiten, in brit. Pfund oder kg angeben.
HEIGHT (GRÖSSE)	Ihre Größe, je nach den augewählen Maßeinheiten, in Zoll oder CM eingeben.
ACTIVITY (AKTIVITÄT)	Den Pegel und die Art der Aktivität eingeben, die am typischsten für Sie sind.

HINWEIS: Es ist auch möglich, Änderungen an Ihrer Uhr auf der Registerkarte „Settings“ (Einstellungen) des Timex Device Agent vorzunehmen. Weitere Informationen hierzu in den vollständigen Anleitungen.

GPS-SIGNAL ERFASSEN UND MIT DEM HERZFREQUENZSENSOR VERBINDEN

Um Trainingseinheitsdaten zusammenstellen zu können, müssen Anschlüsse vorgenommen werden.

1. Bei klarem Himmel nach draußen gehen und sich von Gebäuden oder Hindernissen fern halten.
2. Auf RADIO zum Orten des GPS drücken. Die Uhr still halten und sich möglichst nicht bewegen.

HINWEIS: Die erste Erfassung des GPS-Signals kann mehrere Minuten dauern, weitere Ortungen in der gleichen Gegend sollten aber nicht mehr als 30 Sekunden in Anspruch nehmen.

3. Die Uhrenanzeige bestätigt die Erfassung des GPS-Signals und das Satelliten-Symbol wird nicht mehr blinken.
4. Wenn Sie einen Herzfrequenzsensor tragen sollte dieser beim Start des GPS erfasst worden sein und es sollte ein ausgefülltes Herzsymbol angezeigt werden. Wenn keine Verbindung erstellt wurde, überprüfen, ob die Sensorflächen feucht sind und gut an Ihrem Brustkorb anliegen. RADIO drücken, um eine Verbindung mit dem Herzfrequenzsensor zu erstellen.

MIT EINER TRAININGSEINHEIT BEGINNEN

Den Chronograph starten, um mit der Zeitnahme Ihrer Trainingseinheit und der Erfassung Ihrer Trainingseinheitsdaten zu beginnen.

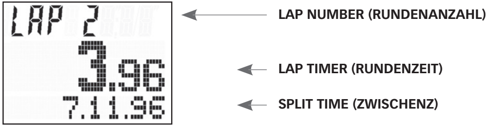
1. MODE drücken, bis CHRONO erscheint.
2. START drücken, um mit der ersten Zwischenzeit Ihrer Trainingseinheit zu beginnen.

Sollte die Uhr an einen der Sensoren angeschlossen sein, werden auf der Statusleiste Sensorensymbole angezeigt.

ZWISCHEN-/RUNDENZEIT NEHMEN

Während einer laufenden Trainingseinheit können Sie eine Zwischenzeit nehmen, um mit der Zeitmessung eines anderen Segments Ihrer Trainingseinheit zu beginnen.

1. SPLIT drücken, um mit der Messung einer neuen Zwischenzeit Ihrer Trainingseinheit zu beginnen. In der nachfolgenden Grafik wird die Rundenanzahl ganz oben angezeigt, die Rundenzeit direkt darunter und darunter die Zwischenzeit. Die angezeigten Daten hängen von der Display-Einrichtung ab.



STOPPEN UND SPEICHERN EINER TRAININGSEINHEIT

Eine Trainingseinheit kann gespeichert werden, wenn der Chronograph zurückgesetzt wird.

1. Zum Abbrechen der Trainingseinheit STOP drücken.
2. SET drücken und halten, bis SAVE WORKOUT (ÜBUNG SPEICHERN) angezeigt wird.
3. UP oder DOWN drücken, um YES (JA) auszuwählen. Dann SELECT drücken. Es können bis zu 15 Trainingseinheiten gespeichert werden.

ÜBERPRÜFUNG DER TRAININGSEINHEITSDATEN

Gespeicherte Trainingseinheiten können nach Datum und Zeit eingesehen werden.

1. MODE drücken, bis REVIEW angezeigt wird.
   Auf der Uhr wird die Anzahl der gespeicherten und einsehbaren Trainingseinheiten angezeigt.





2. Wenn der Odometer angezeigt wird, UP oder DOWN drücken.
3. MENU drücken. Das Menu WORKOUTS zeigt die Daten an, an denen Trainingseinheiten gespeichert wurden.
4. UP oder DOWN drücken, um das Datum auszuwählen. Dann SELECT drücken. Es werden die Trainingseinheiten für das ausgewählte Datum angezeigt sowie die Uhrzeit, zu der die Trainingseinheit gespeichert wurde.
5. UP oder DOWN drücken, um die Trainingseinheit auszuwählen. Dann SELECT drücken.
6. UP drücken, um SUMMARY auszuwählen. Dann SELECT drücken.
   Alle während der Trainingseinheit aufgezeichneten Daten werden angezeigt.
7. UP oder DOWN drücken, um die Trainingseinheitsdaten zu durchlaufen.
   Auf dem Display für die Spitzenrunde wird alle 2 Sekunden zwischen der Spitzen-Rundenzeit und der entsprechenden Rundenanzahl umgeschaltet.

HINWEIS: Einzelne Trainingseinheiten können nicht manuell gelöscht werden. Trainingseinheiten werden nur gelöscht, wenn sie von einer neueren Einheit überschrieben werden.

TRAININGSEINHEITSDATEN ONLINE EINSEHEN

Mithilfe des gratis verfügbaren Online-Protokolls - powered by TrainingPeaks™ - können Sie eine umfassendere Überprüfung Ihrer Trainingseinheit durchführen.

1. Wenn Sie noch kein TrainingPeaks-Konto eingerichtet haben, ist das hier möglich: **http://timexironman.com/deviceagent**
2. Die Uhr mithilfe des USB-Kabels an den Computer anschließen und dann auf das Device Agent-Symbol auf Ihrem Computer-Desktop doppelklicken. Auf der Uhr wird „PC SYNC IN PROGRESS“ angezeigt“.
3. Darauf achten, dass Ihr Konto im **Benutzername**-Feld und Timex Run Trainer im **Geräte**-Feld ausgewählt ist.
   HINWEIS: Ihr neues Konto dem Device Agent mit Klick auf **File** [**Edit Login Accounts** (Datei [Anmeldekonten bearbeiten) hinzufügen. Auf „+“ im Fenster **Manage User Accounts** (Benutzerkonten verwalten) klicken, um Ihre neuen Kontoinformationen hinzuzufügen.
4. Auf **Download** klicken, um die Trainingseinheiten im Speicher der Uhr anzuzeigen.
5. Die Felder für die Trainingseinheiten aktiviert lassen, die Sie an Ihr Onlinekonto senden möchten. Dann auf **Save** (Speichern) klicken.
6. Auf **Login** (Anmelden) klicken, um das Timex-Online Protokoll - powered by TrainingPeaks™ - zu öffnen.

GARANTIE & SERVICE

Timex Internationale Garantie (beschränkte Garantie für die USA)

Die Timex Corporation garantiert, dass Ihre Timex® GPS-Uhr für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex Group USA, Inc. und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex® nach eigenem Ermessen Ihr Gerät durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann.

WICHTIG: BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTS BEZIEHT:

1. wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
2. wenn das Produkt ursprünglich nicht von einem autorisierten Händler gekauft wurde;
3. wenn Reparaturen nicht von Timex durchgeführt wurden;
4. wenn diese durch Unfälle, unbefugte Eingriffe oder unsachgemäße Behandlung entstanden sind; und
5. wenn Glas, Armband, Uhrengehäuse, Zubehör oder Batterie betroffen sind. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN AUSSCHLIESSLICH UND ANSTATT ALLER ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEN, EINSCHLIESSLICH JEDER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE HANDELSÜBLICHER QUALITÄT ODER EIGNUNG ZU EINEM BESTIMMTEN ZWECK.

TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN. In manchen Ländern oder Staaten sind keine Einschränkungen stillschweigender Garantien bzgl. Fehlerfreiheit, sowie Ausnahmen oder Einschränkungen des Schadenersatzes erlaubt. Daher gelten die Einschränkungen u.U. nicht für Sie. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u.U. weitere Rechte, die je nach Land oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihre GPS-Uhr an Timex, einen Timex-Partner oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie die GPS-Uhr gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie bitte zusammen mit Ihrer GPS-Uhr folgenden Betrag für Porto- und Verpackungskosten ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA Scheck oder Zahlungsanweisung über US$ 8; in Kanada Scheck oder Zahlungsanweisung über CAN$ 7 und in GB Scheck oder Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern stellt Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung. FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Für die USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformationen unter der Nummer 1 800 328 2677. Für Kanada wählen Sie 1-800-263-0981, für Brasilien +55 (11) 5572 9733, für Mexiko 01-800-01-060-00, für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas (501) 370 5775 (USA). Für Asien wählen Sie 852-2815-0091, für GB 44 208 687 9620, für Portugal 351 212 946 017, für Frankreich 33 3 81 63 42 00. Deutschland/Österreich: +43 662 88921 30. Für den mittleren Osten und Afrika 971-4-310850. Für alle anderen Länder wenden Sie sich für Garantieinformation bitte an Ihren örtlichen Timex-Einzelhändler oder Timex-Generalvertreter In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung der Uhr zur Verfügung stellen.

INTERNATIONALER TIMEX-GARANTIEREPARATURSCHEIN

Original-Kaufdatum: ______________________________
(Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)

Käufer: ______________________________
(Name, Adresse und Telefonnummer

Kaufort: ______________________________
(Name und Adresse)

Rückgabegrund: ______________________________

____

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Herstellername: Timex Group USA, Inc.

Herstelleranschrift: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
USA

erklärt, dass das Produkt:

Produktname: Timex® Run Trainer™ GPS® System

Modellnummern: M878, M503

den folgenden Produktspezifikationen entspricht:

R&TTE: 1999/05/EG
Normen:

EETSI EN 300 440-1 - V1.4.1:2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1:2008 (M503)
ETSI EN 300 400-1 - V1.5.1:2008 (M878)
ETSI EN 300 440-2 - V1.3.1:2008 (M878)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008 (M503)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002 (M503)
UL 60950-1 (878)
CSA C22.2 #60950-1 (878)
IEC 60950-1 (878)

Emissionsnormen für digitale Geräte:

FCC Teil 15 Unterteil B/EN 55022/AZ/NZS Cispr 22 (878)
FCC 47CFR 15B clB (878)
CENELEC EN 55022 (878)
SAI AS/NZS CISPR 22 (878)

Störfestigkeit-Referenz EN 55024

Normen: CENELEC EN 55024

NSR: 2006/95/EG

Normen: CENELEC EN 60950-1/A11:2009 (M503)
CENELEC EN 60950-1:2006 ED:2(M878)

Ergänzende Information: Das vorliegende Produkt erfüllt die Anforderungen der R&TTE-Richtlinie 1999/05/EG sowie der Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EG und weist entsprechend die CE-Kennzeichnung auf.

Bevollmächtigter:



David Wimer
Qualitätstechniker
Datum: 09.09.2011, Middlebury, Connecticut, USA.

Inhoudsopgave

INLEIDING

Gefeliciteerd met de aankoop van het Timex® Ironman® Run Trainer™ GPS horloge. Volg deze korte gids wanneer u het horloge voor de eerste keer gebruikt, om het volgende te leren:

1. Het horloge opladen
2. De nieuwste firmware laden
3. De instellingen configureren
4. Het GPS-signaal opvangen
5. Uw training registreren
6. Uw prestaties bekijken

Voor meer bijzonderheden kunt u de volledige instructies raadplegen op:
http://www.timex.com/manuals

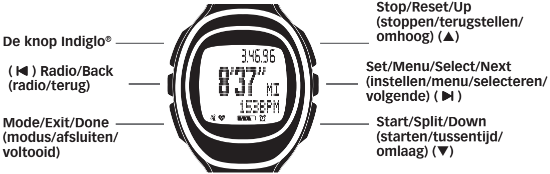
Instructievideo's vindt u op:
http://www.YouTube.com/TimexUSA

OVERZICHT VAN DE FUNCTIES

- GPS – SiRFstarIV™ technologie houdt tempo, snelheid, afstand en hoogte bij.
- Draadloze ANT+™-radio – het Run Trainerª horloge kan draadloos met een hartslag- en/of Foot Pod-sensor worden verbonden.
- Hartslag (HR)-sensor – bij verbinding met een hartslagsensor kunt u uw hartslag bewaken om een activiteitsniveau te handhaven dat overeenkomt met uw persoonlijke trainingsvereisten.
- Foot Pod-sensor – bij verbinding met een Foot Pod-sensor kunt u meerdere waarden in uw training volgen, waaronder tempo, snelheid, afstand en cadans.
- De INDIGLO® nachtverlichting – verlicht het display wanneer u op de knop INDIGLO® drukt. De functie Night-Mode¨ verlicht het display wanneer u op

een willekeurige knop drukt. Wanneer Constant On (constant aan) actief is, blijft het display verlicht totdat de knop INDIGLO® weer wordt ingedrukt.

KNOPPEN



INDIGLO® NACHTVERLICHTING

Druk op elk gewenst moment op de knop INDIGLO® om de INDIGLO® nachtverlichting enkele seconden in te schakelen. Houd hem ingedrukt om de functie Night-Mode® of verlichting "constant aan" aan te zetten

RADIO/BACK (terug)

Druk op RADIO om naar een GPS-signaal te gaan zoeken. In een menu kunt u op BACK (terug) drukken om terug te gaan naar het vorige item. Wanneer u parameters zoals tijd instelt, drukt u op deze knop om van rechts naar links door de velden te gaan.

In elke trainingsmodus of tijdmodus houdt u RADIO ingedrukt om het menu SENSOR te openen.

MODE/EXIT/DONE (modus/afsluiten/voltooid)

In de tijdmodus drukt u op MODE (modus) om de modi te doorlopen.

Wanneer u klaar bent met het selecteren van een optie in een menu of submenu, drukt u op DONE (voltooid) om terug te gaan naar het menu met de optie.

START/SPLIT/DOWN (starten/tussentijd/omlaag)
Druk in een menu op DOWN (omlaag) om het item onder het huidige item te selecteren.

In de modi Chrono, Interval Timer of Timer drukt u op START om de training te starten. Druk op SPLIT (tussentijd) om een tussentijd te nemen terwijl een training met chronograaf loopt.

STOP/RESET/UP (stoppen/terugstellen/omhoog)
Druk in een menu op UP (omhoog) om het item boven het momenteel geselecteerde item te selecteren.

Terwijl de chronograaf loopt, drukt u op STOP om de chronograaf te stoppen of pauzeren.

Als de chronograaf gestopt (of gepauzeerd) is, houdt u RESET ingedrukt om de chronograaf terug te stellen.

SET/MENU/SELECT/NEXT (instellen/menu/selecteren/volgende)
Druk in een menu op SET (instellen) om de huidige optie te selecteren. Hierdoor kan een submenu worden geopend of selecteer het item met een vinkje.

Druk op NEXT (volgende) om het volgende stel opties te selecteren of naar het volgende gegevensveld te gaan.

PICTOGRAMMEN OP STATUSBALK

	Batterij-pictogram	Toont de lading van de batterij bij benadering. Meer donkere segmenten duiden op een grotere lading. De batterijsegmenten knipperen tijdens het opladen totdat het horloge helemaal opgeladen is.
	Alarmpictogram	Wordt weergegeven in de modi Time of Day (tijd) en Alarm wanneer het alarm ingesteld is.
	Waarschuwings-pictogram	Wordt weergegeven in de modus Time of Day wanneer het horloge ingesteld is om elk uur een pieptoon te geven.
	Hartpictogram	**Continu aan:** De hartslagsensor communiceert naar behoren. **Knippert:** Het horloge zoekt naar de hartslagsensor. **Geen:** De hartslagsensor is niet geselecteerd of Radio is uit.
	Schoen-pictogram	**Continu aan:** De Foot Pod-sensor communiceert naar behoren. **Knippert:** Het horloge zoekt naar de Foot Pod-sensor. **Geen:** De Foot Pod-sensor is niet geselecteerd of Radio is uit.
	Satelliet-pictogram	**Continu aan:** GPS volgt een satelliet en communiceert naar behoren. **Knippert:** GPS zoekt naar een te volgen satelliet. **Geen:** GPS kan geen satelliet opvangen en volgen, is niet geselecteerd of Radio is uit.

UW RUN TRAINER™ HORLOGE OPLADEN

Voordat u het horloge voor de eerste keer gebruikt, moet u de batterij minstens 4 uur opladen om zeker te zijn dat hij volledig geladen is.

Voor een zo lang mogelijke gebruiksduur van de oplaadbare batterij:

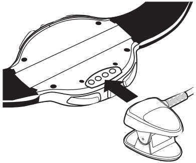
- Ontlaad de batterij totdat het laatste batterij-indicatorsegment verdwenen is en de Leeg-indicator begint te knipperen. Als er niets op het display van het horloge staat, kunt u toch verdergaan zolang het niet meer dan 1-2 dagen in die toestand is geweest.
- Laad de horlogebatterij minstens 4 uur volledig op totdat alle vier segmenten in de batterijniveau-indicator niet meer knipperen.
- Herhaal dit ontladen/laden nog tweemaal.

OPMERKING: U moet deze procedure om de twee maanden herhalen als het horloge niet gebruikt of regelmatig opgeladen wordt.

⚠ Opladen binnen een temperatuurbereik van 0 °C tot 45 °C (32 °F tot 113 °F).

De oplaadkabel heeft een clip aan het ene einde en een standaard USB-connector aan het andere einde.

1. Bevestig de clip aan het horloge zodat de vier pennen op de clip in lijn liggen met de vier metalen contacten aan de achterkant van het horloge. De clip heeft twee zwarte pennen die de clip correct in de achterkant van de horlogekast leiden.
2. Steek het andere einde van de kabel in een ingeschakelde USB-poort op uw computer. Het knipperende batterijniveau pictogram bevestigt dat het horloge wordt opgeladen.



DE NIEUWSTE FIRMWARE OPLADEN

Sluit het Run Trainer horloge met behulp van de Device Agent op uw computer aan en haal de nieuwste updates op.

1. Download de Timex Device Agent bij: **http://timexironman.com/deviceagent**
2. Sluit het horloge op uw computer aan met behulp van de USB-kabel en dubbelklik dan op het pictogram Device Agent op de desktop van uw computer.
3. Als de Device Agent daarom vraagt, volgt u de instructies op het scherm om de nieuwste horlogefirmware te downloaden.

HET HORLOGE CONFIGUREREN

DE TIJD EN DATUM INSTELLEN

U kunt maximaal 3 tijdzones instellen.

1. Druk in het display Time of Day op SET. Het menu SET verschijnt.
2. Druk op DOWN om TIME (tijd) 1, TIME 2 of TIME 3 te selecteren en druk dan op SELECT (selecteren).
3. Druk op SELECT om het instellingenscherm TIME/DATE (tijd/datum) te openen.
4. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen. Druk op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.

PERSOONLIJKE INFORMATIE INSTELLEN

Voer uw persoonlijke informatie in om nauwkeurige berekeningen tijdens trainingen te verzekeren.

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE (configureren) verschijnt.
2. Druk op DOWN om USER (gebruiker) te selecteren en dan op SELECT. Het menu USER opent.

3. Druk op DOWN of UP om de te veranderen instelling te selecteren en dan op SELECT. Het menu SETTING (instelling) opent.
4. Verander de waarden om ze aan uw persoonlijke gegevens aan te passen.
   - Druk op UP of DOWN om een numerieke waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan. Druk op DONE om terug te gaan naar het menu USER.
   - Druk op UP of DOWN om een niet-numerieke waarde te selecteren en dan op SELECT om het vinkje aan te brengen. Druk op BACK om terug te gaan naar het menu USER.
5. Herhaal dit voor Birthday (geboortedag), Gender (geslacht), Weight (gewicht), Height (lengte) en Activity (activiteit).

BIRTHDAY	Stel de maand, dag en het jaar van uw geboortedatum in.
GENDER	Selecteer MALE (man) of FEMALE (vrouw).
WEIGHT	Voer uw gewicht [in LB of KG, afhankelijk van de instelling voor UNITS (eenheden)] in.
HEIGHT	Voer uw lengte (in IN of CM, afhankelijk van de instelling voor UNITS) in.
ACTIVITY	Selecteer een niveau en type voor de activiteit waaraan u het vaakst deelneemt.

OPMERKING: U kunt ook veranderingen in uw horloge aanbrengen via het tabblad “Settings” (instellingen) van de Timex Device Agent. Zie de volledige gids voor meer bijzonderheden.

GPS-SIGNAAL OPVANGEN EN OP HARTSLAGSENSOR AANSLUITEN

Trainingsgegevens kunnen alleen verzameld worden als verbindingen worden gemaakt.

1. Ga naar buiten bij helder zicht op de hemel, uit de buurt van gebouwen of obstructies.
2. Druk op RADIO om naar GPS te zoeken. Houd het horloge stil en sta stil.

OPMERKING: Het aanvankelijke vinden van het GPS-signaal kan wel enkele minuten duren, maar daarna hoort dit in hetzelfde gebied in minder dan 30 seconden te gebeuren.

3. Het display van het horloge bevestigt dat het GPS-signaal de satelliet volgt en het satellietpictogram knippert niet meer.
4. Als u een hartslagsensor draagt, hoort het signaal ervan tijdens het opstarten van GPS opgevangen te zijn, zoals bevestigd door het hartpictogram dat constant aan is. Als geen verbinding wordt gemaakt, controleer dan of de sensorkussentjes nat zijn en strak tegen de borst zitten. Druk op RADIO om de hartslagsensor aan te sluiten.

EEN TRAINING STARTEN

Start de chronograaf om de tijd van uw training te gaan opnemen en trainingsgegevens bij te houden.

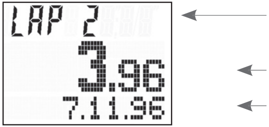
1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Druk op START om de eerste tussentijd van de training te beginnen.

Als het horloge met een van de sensors is verbonden, worden de sensorpictogrammen op de statusbalk weergegeven.

EEN TUSSENTIJD/RONDE OPNEMEN

Terwijl een training aan de gang is, kunt u een tussentijd opnemen om de tijd van een ander segment van uw training te gaan opnemen.

1. Druk op SPLIT om een nieuwe tussentijd van de training te beginnen. In de onderstaande afbeelding wordt het nummer van de LAP (ronde) op de bovenste regel getoond, de rondetijd staat op de tweede regel en de tussentijd op de derde. De weergegeven gegevens variëren al naargelang de instelling van het display.



RONDENUMMER

RONDETIJD

TUSSENTIJD

EEN TRAINING STOPPEN EN OPSLAAN

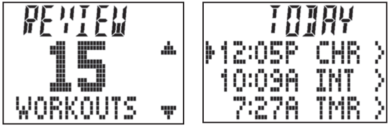
U hebt de optie om een training op te slaan wanneer de chronograaf teruggesteld wordt.

1. Druk op STOP om de training te stoppen.
2. Houd RESET ingedrukt tot SAVE WORKOUT (training opslaan) verschijnt.
3. Druk op UP of DOWN om YES (ja) te selecteren en dan op SELECT.
   Er kunnen maximaal 15 trainingen worden opgeslagen.

TRAININGSOVERZICHT BEKIJKEN

U kunt opgeslagen trainingen op datum en tijd bekijken.

1. Druk op MODE totdat REVIEW verschijnt.
   Het horloge geeft het aantal opgeslagen trainingen weer die bekeken kunnen worden.



2. Als de afstandsmeter wordt weergegeven, drukt u op UP of DOWN.
3. Druk op MENU. Het menu WORKOUTS (trainingen) verschijnt met een lijst datums waarop trainingen opgeslagen zijn.
4. Druk op UP of DOWN om de datum te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een lijst met trainingen voor de geselecteerde datum, samen met de tijd waarop de training opgeslagen was.
5. Druk op UP of DOWN om de training te selecteren en dan op SELECT.
6. Druk op UP om SUMMARY (overzicht) te selecteren en dan op SELECT.
   Alle tijdens de training bijgehouden gegevens verschijnen.
7. Druk op UP of DOWN om de trainingsgegevens te doorlopen.
   Het display van de beste ronde wisselt om de 2 seconden tussen de beste rondetijd en het bijbehorende beste rondenummer.

OPMERKING: U kunt individuele trainingen handmatig wissen. Trainingen worden alleen verwijderd als ze door een nieuwere worden overschreven.

TRAINING ONLINE BEKIJKEN

Gebruik het gratis online logboek van TrainingPeaks™ voor een uitgebreider trainingsoverzicht.

1. Als u geen TrainingPeaks-account hebt, kunt u er een aanmaken bij: **http://timexironman.com/deviceagent**
2. Sluit het horloge op uw computer aan met behulp van de USB-kabel en dubbelklik dan op het pictogram Device Agent op de desktop van uw computer. Het horlogedisplay bevestigt "PC SYNC IN PROGRESS" (pc-synchronisatie aan de gang).
3. Verzeker u ervan dat uw account geselecteerd is in het veld **Username** (gebruikersnaam) en dat Timex Run Trainer geselecteerd is in het veld **Device** (apparaat).

   OPMERKING: Voeg uw nieuwe account aan de Device Agent toe door op **File** [**Edit Login Accounts]** (Bestand [Inlogaccounts bewerken]) te klikken. Klik op de "**+**" in het venster **Manage User Accounts** (gebruikersaccounts beheren) om uw nieuwe accountinformatie toe te voegen.
4. Klik op **Download** om de trainingen in het horlogegeheugen weer te geven.
5. Laat het vinkje staan in de vakjes voor die trainingen die u naar uw online account wilt sturen en klik op **Save** (opslaan).
6. Klik op **Login** om naar het Timex online logboek van TrainingPeaks™ te gaan.

GARANTIE EN SERVICE

Internationale garantie van Timex (beperkte Amerikaanse garantie)
Uw Timex® GPS horloge heeft een garantie van Timex voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex Group USA, Inc. en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, het Timex® product repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of het vervangen door een identiek of gelijksoortig model.

BELANGRIJK: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET PRODUCT:

1. nadat de garantietermijn is verlopen,
2. als het product oorspronkelijk niet bij een erkende Timex-winkelier is gekocht,
3. als gevolg van reparaties die niet door Timex zijn uitgevoerd;
4. als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik en
5. het glas, de band, de behuizing van de sensor, de accessoires of de batterij. Timex kan het vervangen van deze onderdelen in rekening brengen.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL.

TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE. Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u uw GPS horloge naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex-winkelier waar het GPS horloge gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele reparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele reparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw GPS horloge sturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US$ 8,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN$ 7,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 2,50 in het VK. In andere landen zal Timex port en behandeling in rekening brengen. STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.

Voor de VS kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het VK 44 208 687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland/Oostenrijk: +43 662 88921 30. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie. In Canada, de VS en sommige andere locaties kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een franco reparatie-enveloppe verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

REPARATIEBON INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

Oorspronkelijke aankoopdatum: ____________________________
(een kopie van het ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

Gekocht door: ____________________________
(naam, adres, telefoonnummer)

Plaats van aankoop: ____________________________
(naam en adres)

Reden voor terugzending: ____________________________

____

CONFORMITEITSVERKLARING

Naam van fabrikant: Timex Group USA, Inc.

Adres van fabrikant: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Verenigde Staten van Amerika

verklaart dat het product:

Productnaam: Timex® Run Trainer™ GPS® systeem

Modelnummers: M878, M503

voldoet aan de volgende specificaties:

R&TTE: 1999/05/EG
Normen:

EETSI EN 300 440-1 - V1.4.1:2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1:2008 (M503)
ETSI EN 300 400-1 - V1.5.1:2008 (M878)
ETSI EN 300 440-2 - V1.3.1:2008 (M878)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008 (M503)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002 (M503)
UL 60950-1 (878)
CSA C22.2 #60950-1 (878)
IEC 60950-1 (878)

Emissies van digitale apparaten
Normen:

FCC Part 15 Subpart B/EN 55022/AZ/NZS Cispr 22 (878)
FCC 47CFR 15B clB (878)
CENELEC EN 55022 (878)
SAI AS/NZS CISPR 22 (878)

Immuniteit - Referentie EN 55024
Normen: CENELEC EN 55024

LVD: 2006/95/EG
Normen: CENELEC EN 60950-1/A11:2009 (M503)
CENELEC EN 60950-1:2006 ED:2(M878)

Aanvullende informatie: Het product voldoet hierbij aan de eisen van de R&TTE-richtlijn (Radio & Telecommunications Terminal Equipment) 1999/05/EG, de laagspanningsrichtlijn 2006/95/EG, en draagt dienovereenkomstig de CE-markering.

Agent: 

David Wimer
Quality Engineer
Datum: 9 september 2011, Middlebury, Connecticut, VS

Indice Analitico

INTRODUZIONE

Congratulazioni per l'acquisto dell'orologio con GPS Timex® Ironman® Run Trainer™. Per l'uso iniziale, si prega di seguire questa guida abbreviata per imparare a fare quanto segue.

1. Caricare l'orologio
2. Caricare il firmware più aggiornato
3. Configurare le impostazioni
4. Acquisire il segnale del GPS
5. Registrare l'allenamento
6. Esaminare le proprie prestazioni

Per ulteriori dettagli, consultare le istruzioni complete, affisse presso il sito:
http://www.timex.com/manuals

Video di istruzioni sono affissi presso il sito:
http://www.YouTube.com/TimexUSA

DESCRIZIONE DELLE FUNZIONI

- GPS – La tecnologia SiRFstarIV™ tiene traccia di passo, velocità, distanza e altitudine.
- Radio wireless ANT+™ – La funzione wireless permette all'orologio Run Trainer™ di collegarsi ad un sensore della frequenza cardiaca e/o al sensore del Pod per piede.
- Sensore della frequenza cardiaca (FC) – Quando è collegato ad un sensore della frequenza cardiaca, l'utente può monitorare la propria frequenza, per mantenere un livello di attività che corrisponda ai suoi requisiti di allenamento personalizzati.
- Sensore del Pod per piede – Quando è collegato ad un sensore del Pod per piede, tiene traccia di svariati valori nell'allenamento dell'utente, inclusi passo, velocità, distanza e cadenza.

- Illuminazione del quadrante INDIGLO® – Illumina il display con la pressione del pulsante INDIGLO®. La funzione Night-Mode® illumina il display con la pressione di qualsiasi pulsante. Quando è abilitata l'Attivazione costante, il display resta illuminato finché non viene premuto di nuovo il pulsante INDIGLO®.

PULSANTI OPERATIVI

Pulsante INDIGLO®

(⏮) Radio/Back (Radio/Indietro)

Mode/Exit/Done (Modalità/Esci/Finito)



Stop/Reset/Up (Stop/Ripristina/Su) (▲)

Set/Menu/Select/Next (Imposta/Menu/Seleziona/Avanti) (⏭)

Start/Split/Down Avvio/Tempo intermedio/ Giù (▼)

ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO®

Premere il pulsante INDIGLO® in qualsiasi momento per attivare l'illuminazione del quadrante INDIGLO® per alcuni secondi. Tenerlo premuto per abilitare la funzione Night-Mode® o l'illuminazione costante.

RADIO/INDIETRO

Premere il pulsante RADIO per iniziare a cercare un segnale GPS. In un menu, premere INDIETRO per ritornare alla voce precedente. Quando si impostano parametri come l'ora, premere questo pulsante per passare da destra a sinistra attraverso i campi.

In qualsiasi modalità di allenamento o in modalità Time of Day (Ora del giorno), tenere premuto RADIO per aprire il menu SENSOR (Sensore).

MODALITÀ/ESCI/FINITO
Quando ci si trova in modalità Ora del giorno, premere MODALITÀ per passare in rassegna le modalità operative.

Quando si finisce di selezionare un'opzione in un menu o un sottomenu, premere FINITO per ritornare al menu contenente l'opzione.

AVVIO/TEMPO INTERMEDIO/GIÙ
In un menu, premere GIÙ per selezionare la voce sotto quella corrente.

Nelle modalità Chrono (Cronografo), Interval Timer (Timer a intervalli) o Timer, premere AVVIO per avviare l'allenamento. Premere TEMPO INTERMEDIO per registrare un tempo intermedio mentre si sta eseguendo un allenamento con cronografo.

STOP/RIPRISTINA/SU
In un menu, premere SU per selezionare la voce sopra quella corrente.

Quando il cronografo sta scorrendo, premere STOP per fermarlo o interromperlo momentaneamente.

Se il cronografo è fermo (o interrotto), tenere premuto RIPRISTINA per azzerarlo.

IMPOSTA/MENU/SELEZIONA/AVANTI
In un menu, premere IMPOSTA per selezionare l'opzione corrente. Questo potrebbe aprire un sottomenu o selezionare la voce con un segno di spunta.

Premere AVANTI per selezionare la successiva serie di opzioni o per passare al successivo campo di dati.

ICONE DELLA BARRA DI STATO

	Icona della batteria	Mostra la carica approssimativa della batteria. Più segmenti scuri indicano una carica superiore. I segmenti della batteria lampeggiano durante la carica finché l'orologio non risulta completamente caricato.
	Icona della sveglia	Viene visualizzata nelle modalità Time of Day (Ora del giorno) e Alarm (Sveglia) quando la sveglia è abilitata.
	Icona dell'allerta	Viene visualizzata nella modalità Time of Day (Ora del giorno) quando l'orologio è impostato in modo da emettere un segnale acustico ogni ora.
	Icona del cuore	**Ferma:** il sensore della frequenza cardiaca sta comunicando adeguatamente. **Lampeggiante:** l'orologio sta cercando il sensore della frequenza cardiaca. **Nessuna icona:** il sensore della frequenza cardiaca non è selezionato o la funzione Radio è spenta.
	Icona della scarpa	**Ferma:** il sensore del Pod per piede sta comunicando adeguatamente. **Lampeggiante:** l'orologio sta cercando il sensore del Pod per piede. **Nessuna icona:** il sensore del Pod per piede non è selezionato o la funzione Radio è spenta.
	Icona del satellite	**Ferma:** il GPS ha stabilito il contatto con i satelliti e sta comunicando adeguatamente. **Lampeggiante:** il GPS sta cercando di stabilire il contatto con i satelliti. **Nessuna icona:** il GPS non riesce ad acquisire un contatto con i satelliti o non è selezionato, oppure la funzione Radio è spenta.

COME CARICARE L'OROLOGIO RUN TRAINER™

Prima di usare l'orologio per la prima volta, caricare la batteria per almeno 4 ore per assicurare una carica completa.

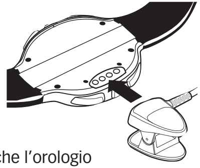
Per ottimizzare la durata della batteria ricaricabile, attenersi a quanto segue.

- Esaurire la batteria finché l'ultimo segmento indicatore di batteria scompare e l'indicatore vuoto inizia a lampeggiare. Se il display dell'orologio diventa vuoto, si può ancora usare l'orologio purché non sia stato in questa condizione per più di 1-2 giorni.
- Caricare completamente la batteria dell'orologio per almeno 4 ore, finché tutti e quattro i segmenti nell'indicatore del livello della batteria non stanno più lampeggiando.
- Ripetere questa procedura di scarica/ricarica altre due volte.

NOTA: si consiglia di ripetere questa procedura ogni due mesi se l'orologio non viene usato o ricaricato regolarmente.

⚠ Eseguire la ricarica entro un intervallo di temperature comprese fra 0 e 45 °C (fra 32 e 113 °F).

Il cavo di ricarica dispone di una clip ad un'estremità e di un connettore USB standard all'altra estremità.



1. Attaccare la clip all'orologio in modo che i quattro pin sulla clip siano allineati ai quattro contatti in metallo sul retro dell'orologio. La clip ha due pin neri che fanno allineare la clip al retro della cassa dell'orologio.
2. Inserire l'altra estremità del cavo ad una porta USB alimentata sul computer. L'icona lampeggiante del livello della batteria conferma che l'orologio si sta caricando.

CARICARE IL FIRMWARE PIÙ AGGIORNATO

Usare il Device Agent per collegare l'orologio Run Trainer al computer e caricare gli ultimi aggiornamenti.

1. Scaricare il Device Agent di Timex al sito: **http://timexironman.com/deviceagent**
2. Collegare l'orologio al computer usando il cavo USB, poi fare doppio clic sull'icona del Device Agent sul desktop del computer.
3. Se viene richiesto dal Device Agent, seguire le istruzioni sullo schermo per scaricare il firmware più aggiornato per l'orologio.

CONFIGURARE L'OROLOGIO

IMPOSTAZIONE DI ORA E DATA

Si possono impostare un massimo di 3 fusi orari.

1. Dal display Time of Day (Ora del giorno), premere IMPOSTA. Viene visuaizzato il menu SET (Impostazione).
2. Premere GIÙ per selezionare TIME 1, TIME 2 o TIME 3 (Fuso orario 1, 2 o 3) e poi premere SELEZIONA.
3. Premere SELEZIONA per aprire la schermata di impostazione TIME/DATE (Ora/data).
4. Premere SU o GIÙ per modificare il valore lampeggiante. Premere AVANTI per passare al valore successivo.

IMPOSTARE LE INFORMAZIONI PERSONALI

Inserire le informazioni personali per assicurare calcoli accurati durante gli allenamenti.

1. Premere MODALITÀ finché non appare CONFIGURE (Configura).
2. Premere GIÙ per selezionare USER (Utente), quindi premere SELEZIONA. Si apre il menu USER (Utente).

3. Premere SU o GIÙ per selezionare l’impostazione da modificare, quindi premere SELEZIONA. Si apre il menu SETTING (Impostazione).
4. Modificare i valori perché riflettano i propri dati personali.
   - Premere SU o GIÙ per cambiare un valore numerico, e premere AVANTI per passare al valore successivo. Premere FINITO per ritornare al menu USER (Utente).
   - Premere SU o GIÙ per selezionare un valore non numerico, quindi premere SELEZIONA per applicare il segno di spunta. Premere INDIETRO per ritornare al menu USER (Utente).
5. Ripetere per Birthday (Data di nascita), Gender (Sesso), Weight (Peso), Height (Altezza) e Activity (Attività).

BIRTHDAY (DATA DI NASCITA)	Impostare mese, giorno e anno di nascita.
GENDER (SESSO)	Selezionare MALE (Maschile) o FEMALE (Femminile).
WEIGHT (PESO)	Inserire il proprio peso (in LB o KG a seconda delle proprie impostazioni relative alle UNITS/Unità di misura)
HEIGHT (ALTEZZA)	Inserire la propria altezza (in IN o CM a seconda delle proprie impostazioni relative alla UNITS/Unità di misura)
ACTIVITY (ATTIVITÀ)	Selezionare un livello (level) e un tipo (type) per l’attività che si prevede di praticare più spesso.

NOTA: Si possono anche apportare modifiche all’orologio attraverso la scheda “settings” del device agent di Timex. Per ulteriori dettagli in merito, consultare la guida completa.

ACQUISIRE IL SEGNALE GPS E COLLEGARE IL SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Per poter raccogliere dati sull’allenamento, vanno fatti dei collegamenti.

1. Uscire all’aperto, in un luogo che abbia una visione libera del cielo, lontano da edifici od ostruzioni.
2. Premere RADIO per cercare il segnale GPS. Tenere fermo l’orologio ed evitare di camminare.

NOTA: il contatto iniziale con i segnali GPS può richiedere alcuni minuti, ma le successive acquisizioni nella stessa zona dovrebbero essere ottenute in meno di 30 secondi.

3. Il display dell’orologio conferma il contatto con il segnale GPS, e l’icona del satellite smette di lampeggiare.
4. Se si indossa un sensore della frequenza cardiaca, il suo segnale dovrebbe essere stato acquisito durante l’avviamento del GPS, cosa che viene confermata da un’icona di cuore fissa. Se non viene realizzato il collegamento, verificare che i cuscinetti del sensore siano bagnati e che il sensore sia ben stretto attorno al petto. Premere RADIO per collegare il sensore della frequenza cardiaca.

AVVIARE UN ALLENAMENTO

Avviare il cronografo per iniziare a cronometrare l’allenamento e a monitorarne i dati.

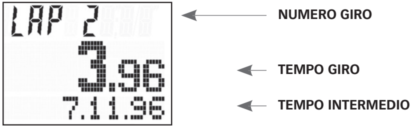
1. Premere MODALITÀ finché non viene visualizzata la parola CHRONO (cronografo).
2. Premere AVVIO per avviare il primo tempo intermedio dell’allenamento.

Se l’orologio è collegato a un sensore, l’icona di quel sensore viene visualizzata nella barra di stato.

REGISTRARE UN TEMPO INTERMEDIO/GIRO

Mentre è in corso un allenamento, registrare un tempo intermedio per iniziare a cronometrare un altro segmento dell'allenamento.

1. Premere TEMPO INTERMEDIO per avviare un nuovo tempo intermedio dell'allenamento. Nel grafico più sotto, il N. del LAP (GIRO) è visualizzato sulla riga superiore, il tempo del giro sulla seconda riga e il tempo intermedio sulla terza. I dati visualizzati variano a seconda dell'impostazione del display.



FERMARE E MEMORIZZARE UN ALLENAMENTO

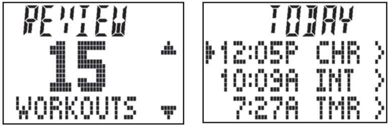
Si ha l'opzione di memorizzare un allenamento quando viene ripristinato (azzerato) il cronografo.

1. Premere STOP per fermare l'allenamento.
2. Premere e tenere premuto RIPRISTINA finché non vengono visualizzate le parole SAVE WORKOUT (Memorizza allenamento).
3. Premere SU o GIÙ per selezionare YES (Sì), quindi premere SELEZIONA. Possono essere memorizzati fino a 15 allenamenti.

ESAMINARE IL SOMMARIO DELL'ALLENAMENTO

È possibile esaminare gli allenamenti memorizzati in base a data e ora.

1. Premere MODALITÀ finché non viene visualizzata la parola REVIEW (Esame). L'orologio visualizza il numero di allenamenti memorizzati disponibili per l'esame.



2. Se viene visualizzato l'odometro, premere SU o GIÙ.
3. Premere MENU. Viene visualizzato il menu WORKOUTS (Allenamenti) con un elenco di date in cui sono stati memorizzati gli allenamenti.
4. Premere SU o GIÙ per selezionare la data, quindi premere SELEZIONA. Viene visualizzato un elenco di allenamenti per la data selezionata, insieme all'ora in cui sono stati memorizzati gli allenamenti.
5. Premere SU o GIÙ per selezionare l'allenamento, quindi premere SELEZIONA.
6. Premere SU per selezionare SUMMARY (Sommario), quindi premere SELEZIONA.

   Vengono visualizzati tutti i dati registrati durante l'allenamento.
7. Premere SU o GIÙ per passare in rassegna i dati sull'allenamento.

   Il display del miglior giro alterna ogni 2 secondi il miglior tempo di giro e il corrispondente numero del miglior giro.

NOTA: non si possono cancellare manualmente singoli allenamenti. Gli allenamenti vengono cancellati solo quando vengono sovrascritti da un allenamento più recente.

ESAMINARE L'ALLENAMENTO ONLINE

Per esaminare meglio gli allenamenti, usare il registro online gratuito gestito da TrainingPeaks™.

1. Se non si ha un conto TrainingPeaks, crearne uno all'indirizzo: **http://timexironman.com/deviceagent**
2. Collegare l'orologio al computer usando il cavo USB, poi fare doppio clic sull'icona del Device Agent sul desktop del computer. Il display dell'orologio conferma "PC SYNC IN PROGRESS" (Sincronizzazione con il PC in corso).
3. Assicurarsi che sia selezionato il proprio conto nel campo **Username** (Nome utente), e che sia selezionato Timex Run Trainer nel campo **Device** (Dispositivo).

   NOTA: aggiungere il proprio nuovo conto al Device Agent facendo clic su **File** [**Edit Login Accounts] [File (Modifica conti accesso].** Fare clic sul "**+**" nella finestra **Manage User Accounts** (Gestisci conti utente) e aggiungere le informazioni sul proprio nuovo conto.
4. Fare clic su **Download** (Scarica) per visualizzare gli allenamenti nella memoria dell'orologio.
5. Lasciare spuntate le caselle accanto agli allenamenti che si desidera inviare al proprio conto online e fare clic su **Save** (Salva).
6. Fare clic su **Login** per entrare nel registro online Timex gestito da TrainingPeaks™.

GARANZIA E ASSISTENZA

Garanzia internazionale Timex (U.S.A. – Garanzia limitata)
L'orologio con GPS TIMEX® è garantito contro difetti di produzione da Timex per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Il Timex Group USA, Inc. e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che Timex potrà, a sua discrezione, riparare il prodotto Timex® installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile.

IMPORTANTE: SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL PRODOTTO:

1. dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2. se il prodotto non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante Timex autorizzato;
3. causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;
4. causati da incidenti, manomissione o abuso; e
5. a lenti o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa del sensore, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA E I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIABILITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE.

TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEQUENZIALE. Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenere al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire l'orologio a Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato l'orologio, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli U.S.A. e nel Canada, insieme al Buono di riparazione compilato o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con l'orologio con GPS al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US$ 8,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN$ 7,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE ARTICOLI DI VALORE PERSONALE.

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare il +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00. Germania/Austria: +43 662 88921 30. Per Medio Oriente ed Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia. In Canada, negli Stati Uniti ed in certe altre località, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preaffrancata per la riparazione, per facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX - BUONO DI RIPARAZIONE

Data dell'acquisto originario:______________________________
(se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)

Acquistato da: ______________________________
(nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto: ______________________________
(nome e indirizzo)

Motivo della restituzione: ______________________________

____

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Nome del fabbricante: Timex Group USA, Inc.

Indirizzo del fabbricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Stati Uniti d'America

dichiara che il prodotto:

Nome del prodotto: Timex® Run Trainer™ GPS® System
(Sistema con GPS® Timex® Run Trainer™)

Numeri modello: M878, M503

è conforme alle seguenti specifiche di prodotto:

R&TTE: 1999/05/CE
Norme:

EETSI EN 300 440-1 - V1.4.1:2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1:2008 (M503)
ETSI EN 300 400-1 - V1.5.1:2008 (M878)
ETSI EN 300 440-2 - V1.3.1:2008 (M878)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008 (M503)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002 (M503)
UL 60950-1 (878)
CSA C22.2 #60950-1 (878)
IEC 60950-1 (878)

Emissioni dei dispositivi digitali
Norme:

FCC Parte 15 Sottoparte B/EN 55022/AZ/NZS Cispr 22 (878)
FCC 47CFR 15B clB (878)
CENELEC EN 55022 (878)
SAI AS/NZS CISPR 22 (878)

Immunità - Riferimento EN 55024
Norme: CENELEC EN 55024

LVD: 2006/95/CE
Norme: CENELEC EN 60950-1/A11:2009 (M503)
CENELEC EN 60950-1:2006 ED:2(M878)

Informazioni supplementari: il presente prodotto è conforme ai requisiti della Direttiva 1999/05/CE, riguardante le apparecchiature radio e le apparecchiature terminali di telecomunicazioni, e della Direttiva 2006/95/CE sulle basse tensioni, e reca il rispettivo contrassegno CE.

Agente: 

David Wimer
Ingegnere addetto alla qualità
Data: 9 settembre 2011, Middlebury, Connecticut, U.S.A.